

## Activiteiten Pelita op een rij

“Je hoeft niet de hele weg te zien om de eerste stap te zetten”.

Van de tegelwijsheden kalender op 24 augustus.

## Beeldend plezier

Op de maandagmiddag kunt u tekenen en/of



schilderen met tips van Marianne de Boer. Dit schrijft zij erover:

Voor de sessies is geen bepaald nivo vereist, iedereen is welkom, het gaat er vooral om dat we serieus, met plezier, gezamenlijk, met dezelfde interesses bezig zijn. Vaak komen daar daar de mooiste werken uit voort!

De sessies zijn wekelijks op maandagmiddag van 14 tot 16 uur (loopt vaak wel wat uit. De 1e dag zal 2 oktober zijn. In schoolvakanties is er geen les.

De kosten bedragen 60 euro per 10x. Daar zit een kopje koffie bij inbegrepen.

Je werkt met eigen meegenomen verf, penselen en doek of papier. Dat doen we zittend aan tafels. Als je een tafelezel wilt gebruiken, dan zorg ik dat die er voor je is.

Je kunt schilderen met aquarel- en acrylverf. Olieverf mag ook, dat bestaat op waterbasis, of met reukloze terpentijn. Maar mocht iemand eens zin hebben in pen en inkt bijvoorbeeld, dan juich ik dat toe.

Ik geef je vooral tips. Je kunt helemaal zelf bepalen wat je wilt gaan schilderen. Meestal wordt er vanaf een foto geschilderd.

Mijn advies is dan altijd, neem een onderwerp dat je raakt, iets van een vakantie of familie o.i.d. Sommige mensen vinden het leuk om andere schilderijen na te schilderen. Zelf ben ik daar niet zo voor, omdat ik het belangrijk vindt dat je vooral jezelf laat zien in je werk. Je kunt mij natuurlijk ook vragen om iets te bedenken. Maandagmiddag 14:00-16:00 uur, start 2 oktober

## Yoga voor ouderen

Al heel lang geeft Marijke Hottentot yoga aan minder jonge mensen. In de coronatijd is ze begonnen met stoelyoga en dat bevalt goed. Iedereen kan meedoen op zijn of haar eigen niveau, ook al lukt niet alles. Er zijn twee groepen. De eerste groep begint om 9 uur en de tweede om half 11. Na afloop wordt er op eigen kosten een kopje koffie of thee gedronken en nagepraat. Het is op dinsdagmorgen en start 5 september

## Klaverjassen

Dinsdagmiddag kun je bij Pelita klaverjassen.

Er wordt Utrechts gespeeld en er is een competitie.

Met feestdagen is er altijd wat extra's voor de deelnemers.

Koffie of thee wordt aan tafel geserveerd en is op eigen rekening.

Op dinsdagmiddag 13:30-16:30 uur start 5 september



## Bridge

Er wordt ook gebridget in Pelita en wel op de vrijdagochtend.

Het is een gezelligheidsgroep. Mensen die met het mes op tafel willen spelen zijn aan het verkeerde adres.

Het bridgen heeft geen seizoensstop en gaat dus in principe het hele jaar door.

Bridgen is op vrijdagmorgen vanaf 9:30 uur.

## Levensverhalen Vertellen

Al voor het 23e Seizoen komt bij Pelita op de eerste en derde donderdag van de maand van 10 uur tot 12 uur een SCHRIJF-GROEP bijeen met als motto:



De groep bestaat al 'n paar jaar uit dezelfde 8 mensen, 7 vrouwen en 1 man, of 7 deelnemers en 'n soort juf, al 23 jaar Wil Bottema...

Wij houden allemaal van schrijven, woorden zoeken om met anderen zo helder mogelijk te delen wat je ziet, hoort, ruikt, proeft, voelt-op-meer-manieren, beleeft, ervaart, je herinnert....

Bij elke bijeenkomst bereidt Wil een onderwerp, een thema voor, met beelden, plaatjes, foto's en teksten, soms gedichten, om iedereen te inspireren om je eigen woorden te zoeken en te schrijven bij dat thema...

Wij willen graag 2 of 3 mensen erbij, bij ons aan de tafel-met-de-gekleurde-blaadjes!!!

Houdt je van schrijven, vraag dan om meer informatie of meld je gewoon gelijk aan bij Margot of bij Wil Bottema. Zij is in september beperkt bereikbaar door 'n operatie maar bel vanaf 1 oktober 06 30314663 of 030 2211699 .

Donderdag 10:00-11:00 start 5 oktober.

## Ommetje Den Dolder

Voor iedereen die wel wil wandelen, maar niet alleen en omdat beweging zo goed is voor je. Georganiseerd door Sportief Zeist. Tijd en start nog niet bekend, hou daarvoor de reguliere nieuwsbrief in de gaten.

## Kreatief Kaarten maken

Op de maandagmorgen kun je onder leiding van twee hartelijke creatieve dames kaarten maken. En tegen de Kerst wordt er een stukje geschikt. U betaalt alleen het materiaal en de koffie. Maandag 9:30-11:30 uur start 4 september.

## Pelita in Beweging

### Meer bewegen voor ouderen

Op woensdagmorgen kun je een uur gymmen onder leiding van Reinie Brouwer.

Na gedegen warming up wordt er gewerkt aan de conditie gevolgd door spieroefeningen en een ontspanning. Ieder kan meedoen op haar of zijn eigen niveau. Net als bij Nederland in beweging ziet het er makkelijker uit, maar voel je wel dat je goed bezig bent.

Na de les kun je koffiedrinken op eigen kosten en napraten over de les of wat je bezig houdt. Reinie is naast haar sportieve activiteiten ook ouderencoach.

Woensdag 10:30-11:30 uur start 6 september

## En daarnaast

Zijn er natuurlijk ook de activiteiten die door MeanderOmnium worden georganiseerd zoals de eettafel en koffietafel volgens rooster, de inloop met rummikub op dinsdag en donderdag van 14:00-16:00 uur en incidentele activiteiten zoals een bingo, Kerstdiner en Paaslunch.

Die staan in de gewone nieuwsbrief, samen met andere activiteiten die niet wekelijks plaatsvinden zoals Praathof georganiseerd door Hof van Hovenkamp

HOF VAN  
HOVENKAMP

## Eigen activiteit.

Heb je zelf een activiteit en ben je op zoek naar een ruimte, dan ben je altijd welkom om te komen kijken en praten hoe Pelita bij je past.

Neem daarvoor contact op met Margot de Jager, beheerder van Pelita via de mail [m.jager@meanderomnium.nl](mailto:m.jager@meanderomnium.nl) of mobiel nummer 06-30531635.