

Vaste Activiteiten WelKOM

WELKOM



Maandag

Klaverjasclub 'Klavertje Vier'

Tijden: 10:15 tot 12:00

Info: Roelof en Tineke

Deze klaverjasclub is ook voor beginners. Gezellig (Amsterdams) klaverjassen. Zonder dat het mes op tafel komt. Andere spellen zijn natuurlijk ook mogelijk.



Lunch: tosti

Tijden: 12:30 tot 13:00

Info: begeleiding

Kosten: €0,50

Opgeven: bij begeleiding voor 11:00
Het samen maken van en genieten van een heerlijke tosti.



Zelfhulp-/herstelactiviteiten

Tijden: 14:00 tot 15:30; om de week, in de even weken.

Info: Marc en Jacky

Kennis maken met Herstel. In 6 bijeenkomsten maak je kennis met de thema's rondom herstel, stigma's en empowerment. In de herstelwerkgroep werk je samen met een groep gelijkgestemden aan herstel.



Dinsdag

Schilderles (op afspraak)

Tijden: 11:00 tot 16:00

Info: Laura

Op een laagdrempelige manier leren schilderen, maar ook als je al ervaring hebt!



Lunch: broodje gebakken ei

Tijden: 12:30 tot 13:00

Info: begeleiding

Kosten €0,50

Opgeven: bij begeleiding voor 11:00

Het samen maken van en genieten van een broodje omelet of gebakken ei.



Wandelen in groepsverband

Tijden: 13:30 tot 14:30

Info: Polly

Zowel voor beginners als voor gevorderden. Wandelen in groepsverband in de omgeving van Nijkerk, voor ieders niveau.



Woensdag

Samen warm eten

Tijden: 11:00 tot 13:30

Info: Anniek

Kosten €2,50 → Elke woensdag is er de mogelijkheid om samen een warme maaltijd te eten. Zowel het voorbereiden, koken en opruimen doen we gezamenlijk en hiervoor meld je, je aan.



Schilderles in groepsverband

Tijden: 10:00 tot 11:30

Info: Polly

Samen met onze vrijwilliger Moot is er de mogelijkheid om in groepsverband te schilderen en te oefenen met verschillende schilderstijlen.



Wandelen

Tijden: de hele dag mogelijk

Info: Polly

Samen wandelen in omgeving Nijkerk. Voor als je gewoon lekker een frisse neus wilt halen, of behoefte hebt om te ventileren.



Donderdag

Computer-. Internetspreekuur (op afspraak)

Tijden: 09:00 tot 11:00

Info: Roelof

Vind jij het soms lastig om, om te gaan met een het internet, een laptop of je smartphone? En heb je hier vragen over? Stel deze bij Roelof!



Schilderles (op afspraak)

Tijden: 11:00 tot 16:00

Info: Laura

Op een laagdrempelige manier leren schilderen, maar ook als je al ervaring hebt!



Lunch: zelfgemaakte soep

Tijden: 12:30 tot 13:00

Info: Roelof

Kosten: €0,50

Opgeven: bij begeleiding voor 11:00
Het samen maken van en genieten van zelfgemaakte soep.



Zelfhulp-/herstelactiviteiten

WRAP (Wellness Recovery Action Plan)

Info: Marc en Jacky

Bij genoeg aanmeldingen wordt de WRAP training gegeven.

Vrijdag

Kickboksen

Tijden: 10:00 tot 11:00, verzamelen bij WelKOM huis om 09:30.

Info: Koen

In groepsverband kickboksen, in overleg is er eventueel ook de mogelijkheid om gebruik te maken van de fitness apparatuur.



Bakactiviteit

Tijden: geen vaste tijd, de hele ochtend mogelijk.

Info: Anniek

Samen een recept uitzoeken en vervolgens een lekkernij bakken. Om daarna lekker van te genieten met de andere bezoekers.



Maandag t/m vrijdag

KOM (Klussen Op Maat)

Tijden: 09:00 – 15:00

Info: Koen

In/ompak werkzaamheden zowel in groepsverband als individueel. We hebben verschillende bedrijven waar we uiteenlopende werkzaamheden voor uitvoeren. Op ieder zijn eigen niveau en werktempo.



Overige wandelactiviteiten

Tijden: in overleg

Info: Begeleiding

Zou je willen wandelen maar kan je niet op de andere momenten. Vaak kan je bij een van onze begeleiders terecht voor een één op één wandel moment. Voor beweging, ventileren of gewoon omdat je hier behoefte aan hebt.



Nog even dit

Naast ons vaste aanbod, richten we ons op de persoonlijke wensen van bezoekers. Het WelKOM huis biedt iedere inwoner van de gemeente Nijkerk de gelegenheid om in een huiselijke sfeer een kop koffie of thee te drinken, een praatje te maken, een gezelschapsspelletje te doen en andere inwoners te ontmoeten. We nodigen u uit om mee te doen aan onze activiteiten of arbeidsmatige dagbesteding. Ook proberen wij een gezonde leefstijl en positieve gezondheid te stimuleren. Wij bieden u in een ongedwongen sfeer: aandacht, begrip en zorg.

Contactgegevens

Naam: WelKOM huis

Adres: Willem-Alexanderplein 2

Postcode: 3862 CD Nijkerk

Telefoonnummer: 033 2462767

Mobiele nummer: 06 30445201 (ook Whatsapp)

E-mailadres: welkomhuisnijkerk@ggzcentraal.nl

Facebook: @WelKOMhuisNijkerk

Openingstijden

- Maandag 08:45 t/m 16:00
- Dinsdag 08:45 t/m 16:00
- Woensdag 08:45 t/m 16:00
- Donderdag 08:45 t/m 16:00
- Vrijdag 08:45 t/m 12:00