



Week van de Ontmoeting

24 september
t/m
4 oktober

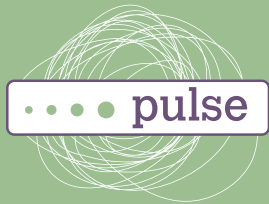
Ontmoetingsactiviteiten voor inwoners van IJsselstein & Lopik

Stichting Pulse organiseert weer De week van de Ontmoeting! Hét moment om andere inwoners van IJsselstein en Lopik te leren kennen onder het genot van een lekkere lunch of een leuke activiteit! Bekijk het programma en geef je snel op. Tot dan!

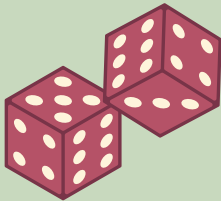
Heb je vragen neem dan contact met ons op!

☎ 030 - 686 80 30

✉ socialeactivering@stichting-pulse.nl



Dinsdag 24 september



Spellenavond

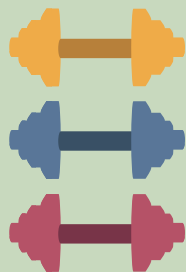
GRATIS

- **Locatie** Zenderstein, Waalsingel 13-15, IJsselstein
- **Van** 19:30 tot 22:30 uur
- **Aanmelden** niet nodig
- **Info** e.vanderwaal@stichting-pulse.nl
- **Toegang** is gratis



Ben jij een bordspellenliefhebber? Kom dan gezellig langs en speel mee! Er worden spellen gespeeld als; Ticket to Ride, Codenames, Azul, Pandemic en nog veel meer! Heb jij thuis wat leuks op de plank staan? Neem het vooral mee. Alle leeftijden zijn welkom en fris is tegen een kleine bijdrage verkrijgbaar.

Woensdag 25 september



Fit & klets

GRATIS

- **Locatie** De Oase, Benschopperweg 342, IJsselstein
- **Van** 13:00 tot 14:30 uur
- **Aanmelden** buurtsportcoach@stichting-pulse.nl
- **Toegang** is gratis

Ben jij chronisch ziek (denk aan reuma, COPD, kanker, fibromyalgie of hartfalen) en zou je graag samen met anderen in beweging willen komen? Kom langs en beweeg op je eigen tempo met je op maat gemaakte trainingsschema. Ook is er ruimte om koffie of thee te drinken en te kletsen met lotgenoten.

Donderdag 26 september



QR FIT wandelen - 5 km

GRATIS

- **Locatie** Studio 10, Televisiebaan 143, IJsselstein
- **Van** 13:00 tot 14:00 uur
- **Aanmelden** buurtsportcoach@stichting-pulse.nl
- **Toegang** is gratis

Onder begeleiding coachen de buurtsportcoaches jou door deze wandeling met oefeningen heen. Het is een laagdrempelige en leuke manier om samen vitaler en mobieler te worden. De wandeling wordt vrijblijvend afgesloten met een bakje koffie of thee.

Donderdag 26 september



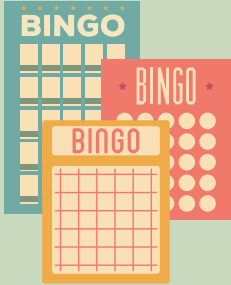
Theehuis

GRATIS

- **Locatie** Studio 10, Televisiebaan 143, IJsselstein
- **Van** 13:30 tot 15:00 uur
- **Aanmelden** niet nodig, vrije inloop
- **Toegang** is gratis

Het Theehuis is een ontmoetingsplek voor ouderen en in het bijzonder ouderen met een migratieachtergrond. Elke donderdag wordt in dit buurtcentrum samen thee gedronken. Het is een ontmoetingsplek, waar verhalen en ervaringen uitgewisseld kunnen worden.

Maandag 30 september



Bingo

GRATIS

- **Locatie** De Oase, Benschopperweg 342, IJsselstein
- **Van** 19:30 tot 21:30 uur
- **Aanmelden** is niet nodig
Haal je gratis kaartje bij de receptie VOL = VOL
- **Toegang** is gratis

Het is weer tijd voor een avondje bingo! Kom langs en doe gezellig mee! Er zijn leuke prijzen te winnen en wij zorgen voor een drankje en een klein hapje.

Dinsdag 1 oktober



QR FIT wandelen - 1,5 km

GRATIS

- **Locatie** De Oase, Benschopperweg 342, IJsselstein
- **Van** 11:00 tot 12:00 uur
- **Aanmelden** buurtsportcoach@stichting-pulse.nl
- **Toegang** is gratis

Onder begeleiding coachen de buurtsportcoaches jou door deze wandeling met oefeningen heen. Het is een laagdrempelige en leuke manier om samen vitaler en mobieler te worden. De wandeling wordt vrijblijvend afgesloten met een bakje koffie of thee.

Woensdag 2 oktober



Sportmix

GRATIS

- **Locatie** Sportvelden IJFC, Heemradenlaan 7, IJsselstein
- **Van** 09:00 - 10:00 uur
- **Aanmelden** buurtsportcoach@stichting-pulse.nl
- **Toegang** is gratis

Onder begeleiding van de buurtsportcoach werk je aan je evenwicht, conditie, kracht en lenigheid middels sport en spel. Dus kom gezellig langs en begin je dag goed met lekker bewegen! De lessen zijn laagdrempelig en geschikt voor ieder ervaringsniveau.

Donderdag 3 oktober



Midgetgolf & pannenkoeken

- **Locatie** Roozenboom, Noord IJsseldijk 89, IJsselstein
- **Van** 12:00 tot 14:30 uur
- **Kaartje** € 5,- (pin) verkrijgbaar bij receptie Oase op de Benschopperweg 342, IJsselstein.

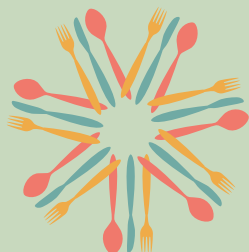
Als je van midgetgolf én van pannenkoeken houdt, dan is dit de perfecte activiteit! Maximaal aantal deelnemers is 20 en VOL = VOL, dus koop snel je kaartje!

Heb je geen eigen vervoer? Dan kan de Pulse Pendel je brengen en halen voor € 3,20. Een rit aanvragen kan via

☎ 06 - 58 07 08 50 ☎ 030 - 68 68 030

Bereikbaar ma t/m vrij van 8:30 - 12:00 uur

Vrijdag 4 oktober



Lunch & connect

GRATIS

- **Locatie** De Oase, Benschopperweg 342, IJsselstein
- **Van** 11:15 tot 14:00 uur
- **Aanmelden** m.vanderlinden@stichting-pulse.nl
- **Toegang** is gratis

Ben je tussen de 30 - 55 jaar en op zoek naar een leuke manier om nieuwe mensen te leren kennen? Kom dan naar Lunch & connect! In een gezellige en ontspannen omgeving kun je samen lunchen en activiteiten doen. De eerste lunch is gratis dus meld je snel aan!