

# WAT IS ER TE DOEN IN MFC PRESIKHAVEN VOOR VOLWASSENEN?



## MAANDAG

Koffiedrinken in de Kuil	8.30 - 9.30
Nederlandse taalles RijnIJssel	9.00 - 11.30
Speelmorgen (ouders met jonge kinderen)	9.15 - 11.00
Nederlandse taalles voor gevorderden	(tijd nog niet bekend)
Bibliotheek	11.00 - 17.00
Taalcafé (iedere vierde maandag van de maand)	13.15 - 14.00
Rechtswinkel Arnhem	19.00 - 20.00
Troostrijk (smartlappenkoor)	20.00 - 22.00



## DINSDAG

Koffiedrinken in de Kuil	8.30 - 9.30
Sociaal Raadslieden Rijnstad (op afspraak)	9.00 - 11.00
Arabische les	9.00 - 12.00
Speelmorgen (ouders met jonge kinderen)	9.15 - 11.00
Hobbyclub/schilderen/houtbewerking	9.00 - 11.30
Bibliotheek	11.00 - 17.00
Omgaan met de computer (inloop, iedere vierde dinsdag v/d maand)	11.00 - 12.30

## WOENSDAG

Koffiedrinken in de Kuil	8.30 - 9.30
Somalische vrouwengroep	9.45 - 11.00
Marokkaanse vrouwengroep (ouderen)	10.00 - 12.00
Bibliotheek	11.00 - 17.00
Voorlezen 3-6 jaar	15.30 - 16.00
Inloospreekuur consultatiebureau	15.00 - 16.00

## DONDERDAG

Koffiedrinken in de Kuil	8.30 - 9.30
Speelmorgen (ouders met jonge kinderen)	9.15 - 11.00
Hobbyclub/tekenen/handvaardigheid (volwassenen)	10.00 - 12.00
Bibliotheek	11.00 - 17.00
Marokkaanse damesgroep (naaien)	13.00 - 14.30
Praatgroep (gratis, open inloop)	13.00 - 14.30
Spreekuur politie	18.00 - 20.00



## VRIJDAG

Koffiedrinken in de Kuil	8.30 - 9.30
Nederlandse taalles RijnIJssel	9.00 - 11.30
Wandelgroep (vrouwen, verzamelen in de Kuil)	9.00 - 11.00
Bibliotheek	11.00 - 17.00
Babycafé	11.00 - 12.00
Financieel Café SWOA	12.00 - 14.00
Ecovrede (gratis brood afhalen, op is op)	13.00 - 13.30

## WEEKEND

<b>Zaterdag</b>	
Bibliotheek	11.00 - 16.00
Koffietijd (gratis koffie)	11.00 - 12.00
Somalische groep (huiswerkbegeleiding)	10.00 - 13.30

## Zondag

Samen Vooruit (huiswerkbegeleiding)	10.00 - 13.00
-------------------------------------	---------------



## INCIDENTELE ACTIVITEITEN

Naast de activiteiten in deze folder zijn er ook incidentele activiteiten in het MFC, zoals een opvoedcursus, busreisje, ontbijt, kookcursus, budgetcursus, kapperscursus, optredens en concerten. Meer informatie hierover vindt u op het prikbord in de hal van het MFC, in de wijkkrant, op de wijkwebsite [www.presikhaafnet.nl](http://www.presikhaafnet.nl) en op de website van het MFC zelf: [www.mfcpresikhaven.nl](http://www.mfcpresikhaven.nl).

**Sportactiviteiten:** zie achterzijde.

### ACTIEF WORDEN IN DE WIJK?

Veel alle activiteiten worden uitgevoerd door bewoners/vrijwilligers. Wilt u actief worden in MFC Presikhaven of in de wijk, heeft u een idee? Kom dan langs bij het opbouwwerk/participatiewerk in MFC Presikhaven op de 1<sup>e</sup> verdieping.

### SPORT- ACTIVITEITEN IN MFC PRESIKHAVEN

<b>Maandag</b>	
Trimclub	20.00 - 21.00
Aerobics (dames en heren, Millie)	20.15 - 21.15
Trimclub U.D.I. (50+)	20.00 - 21.00
<b>Dinsdag</b>	
Karate voor volwassenen	20.00 - 21.30
<b>Woensdag</b>	
Pilates (vrouwen Aynur)	8.30 - 9.30
<b>Donderdag</b>	
Aerobics (dames, 50+, Stichting Gym en Turnen Arnhem)	18.00 - 19.00
Sport en Spel (dames en heren 50+, Stichting Gym en turnen Arnhem)	19.00 - 20.00
Aerobics (Millie)	20.00 - 21.00
<b>Vrijdag</b>	
Pilates (vrouwen, Aynur)	10.00 - 11.00
Karate voor volwassenen	20.00 - 21.30
<b>Zondag</b>	
Karate voor volwassenen	10.30 - 12.00

### WELKE ORGANISATIES & VERENIGINGEN VINDT U IN MFC PRESIKHAVEN?

**Multifunctioneel Centrum Presikhaven**  
Laan van Presikhaaf 7  
t 026-364 71 93 i www.mfcpresikhaven.nl

#### Aerobics (maandag en donderdagavond MFC)

t Millie 026-323 38 90

#### Bibliotheek Presikhaaf

t 026-354 31 11 i www.bibliotheekarnhem.nl/activiteiten

#### Consultatiebureau GGD Gelderland-Midden

t vragenlijn 088-355 68 50,  
maandag van 9.00-17.00 uur, di t/m vr 13.00-17.00 u.  
i www.vggm.nl/consultatiebureau

#### Ecovrede (gratis brood op vrijdag)

t 06-40 43 54 05 e evstransitie@gmail.com

#### EHBO Arnhem-Presikhaaf

i www.ehbo-arnhem-presikhaaf.nl

#### Hobbyclub

t 026-361 01 33 e connybl@hotmail.com

#### Jongeren centrum Push

t 026-361 86 55 i www.jcpush.nl

#### Kindcentrum de Werf

- **Kinderopvang (SKAR)** en peuterwerk  
i www.skar.nl t 0900-235 75 25
- **Kinderclubs** i www.kinderclubs.nl t 026-363 70 59
- **Onderwijs** i directie@kcdewerf.nl t 026-361 40 69

#### Logopedie Spraakmakend

t 026-382 45 86 / 06-10 84 30 74  
i www.praktijk-spraakmakend.nl

#### Opbouwwerk/Participatiewerk Presikhaaf (Rijnstad)

t 06-15 96 52 24 / 06-52 71 07 66 / 026-362 84 47  
i www.rijnstad.nl/actief\_in\_de\_wijk

#### Pilates (woensdag- en vrijdagochtend Aynur)

t 06-36 59 83 25

#### Politiepost

t 0900-88 44

#### Rechtswinkel Arnhem

i www.rechtswinkelarnhem.nl

#### Rijnijssel

t 026-312 90 00 i www.rijnijsel.nl

#### Samen Vooruit

t 06-26 92 83 45

#### Shotokan Karate Arnhem

i www.shotokankaratearnhem.nl

#### Siza

t 088-377 91 00 i www.siza.nl

#### Somalische groep

t 06-24 87 32 72

#### Specialistisch Kindcentrum Dol-Fijn, locatie Presikhaven

t 06-10 17 52 00 i www.driestroom.nl

#### Speelmorgen Presikhaaf (Rijnstad)

t 06-46 12 97 95 i www.rijnstad.nl/speelmorgen

#### Sportbedrijf Arnhem (verhuur gymzaal)

t 026-377 57 57 i www.sportinarnhem.nl

#### Stichting gym en turnen Arnhem (donderdag gymzaal, 50+)

t 06-44 75 67 65 i www.gymenturnenarnhem.nl

#### Taallessen/taalactiviteiten Presikhaaf

t 06-52 71 07 66 e i.sieljes@rijnstad.nl

#### Troostrijk (smartlappenkoor)

t 026-311 71 31 / 06-36 32 13 32  
e joke.koot@kpnplanet.nl / hermancesar@gmail.com

#### U.D.I. 1896 (Trimclub 50+)

t 06-29 23 81 36 i www.udi1896.nl

#### Wijkteam Leefomgeving Presikhaaf

t 06-46 73 74 08 e presikhaaf@leefomgeving.nl

#### Wijkteam Zorg Presikhaaf

t 088-226 00 00 i www.zodoenwehetinarnhem.nl

