

Lombardijen presenteert

WAT BEWEEGT U?

SENIOREN BEWEEGMARKT

DONDERDAG 10 SEPTEMBER 2015

11.00 - 12.30 UUR OF 13.30 - 15.00 UUR
WIJKCENTRUM LOMBARDIJEN, MENANDERSTRAAT 89



GRATIS

**Inclusief
gezond hapje
& drankje**

gemaakt in de keuken
van het wijkcentrum.

Neem
de folder mee
en meld
u aan!

Ervaar wat bewegen met u doet in een actieve les, doe mee met een creatieve workshop, laat uw gezondheid testen of laat u verwennen met een ontspannende massage.

Bezoek verschillende informatiestands over zorg in de wijk. Ook kunt u de fysiotherapeut en buurtwerk ontmoeten. Daarnaast zijn er leuke kraampjes met bijvoorbeeld sieraden.

SENIOREN BEWEEGMARKT

DONDERDAG 10 SEPTEMBER 2015

11.00 - 12.30 UUR OF 13.30 - 15.00 UUR
WIJKCENTRUM LOMBARDIEN, MENANDERSTRAAT 89

Uw leefstijl is de wijze waarop u invulling geeft aan allerlei gewoontes: uw beweeg- en voedingspatroon, uw slaap, het onderhouden van uw fitheid en ontspanning. Zit u lekker in uw vel en voelt u zich vitaal, dan bent u tot veel in staat. U heeft dan voldoende energie om leuke dingen te ondernemen. Een gezonde leefstijl maakt dat u sterker, weerbaarder en fitter bent. Op die manier kunt u langer en plezieriger leven ofwel genieten van een hoge kwaliteit van leven!

Aandacht voor leefstijl is er steeds meer. Wat kunt u op de senioren beweegmarkt ervaren? Hoe is het om te bewegen? En wat kunt u doen om fit te blijven?

Meld u aan!



Wij adviseren u makkelijke kleding en schoenen te dragen.

Aanmeldformulier

SENIOREN BEWEEGMARKT

Ik wil deelnemen aan de volgende sessie:

ochtend 11.00 - 12.30 uur middag 13.30 - 15.00 uur

Aanhef Mijnheer Mevrouw

Naam

Adres

Telefoonnummer

Stop dit formulier in de box bij de balie in het wijkcentrum of stuur een e-mail met uw gegevens naar: **september10.lombardijen@gmail.com**. Ook uw vragen kunt u naar dit e-mailadres sturen.

GRATIS

**Inclusief
gezond hapje
& drankje**

**gemaakt in de keuken
van het wijkcentrum.**

