

LEEF EN BEWEEG 60+

Wil jij

- > Gezonder leven?
- > Meer contacten?
- > Meer rust en minder stress?
- > Positiever denken?
- > Leren omgaan met verlies?

Start de training bij jou in de buurt

DE TRAINING IS GRATIS

OVER DE TRAINING:

Iedere week krijg je 2 uur les:
1 uur over gezonde voeding & gezond leven
1 uur actief bewegen

De training duurt 12 weken:
(10 weken les + 2 persoonlijke gesprekken)

Datum: iedere dinsdag_



feb: 24

mrt: 03, 10, 17, 24, 31

april: 07, 14, 21

mei: 12, 19



Tijd:

10:30-12:30 uur



Locatie:

Seniorenflat Crooswijk
In de ontmoetingsruimte de Duyf
Linker Rottekade 134



In samenwerking met:



Contactpersoon
Sandy dos Reis



010-3046516



sandy@super-actief.nl

