

# Bijeenkomst Gewoon Actief en Gezond ouder worden

Wilt u actief en gezond blijven, nu en later? Kom dan naar de bijeenkomst Gewoon Actief en Gezond ouder worden in Hardenberg of Dedemsvaart.

Tijdens deze ochtend krijgt u praktische tips, kunt u zelf dingen uitproberen en ontdekt u wat er in uw buurt te doen is. Iedereen is welkom.



Woensdag 20 mei

LOC+ Parkweg 1a7, Hardenberg | 9.15 – 13.00 uur

Donderdag 21 mei

De Baron | Julianastraat 54, Dedemsvaart | 9.15 – 13.00 uur

We sluiten af met soep en een broodje

## Wat kunt u doen?

### Tijdens de bijeenkomst kunt u:

- Meedoen aan workshops over bewegen en positieve gezondheid
- Uw balans testen en advies krijgen
- Ontdekken wat er in uw buurt mogelijk is
- In gesprek gaan met organisaties en de beweegmakelaar
- Andere inwoners ontmoeten

## Speciale gast: Olga Commandeur

Olga Commandeur geeft een inspirerende workshop over bewegen in het dagelijks leven. Ze laat zien dat bewegen niet moeilijk hoeft te zijn. Juist kleine dingen maken het verschil. Met duidelijke voorbeelden en humor helpt Olga u op weg.

## Positieve Gezondheid

Wat betekent gezondheid voor u? Tijdens de workshop van Mieke Vogelzang ontdekt u hoe u niet alleen lichamelijk, maar ook mentaal fit blijft.

U kijkt naar wat voor u belangrijk is in het leven en wat u zelf kunt doen.

## Aanmelden

Bent u erbij? De bijeenkomst is gratis. We hebben plek voor maximaal 120 mensen. Aanmelden kan via [www.gewoonactiefengezond.nl/gezondouderworden](http://www.gewoonactiefengezond.nl/gezondouderworden) (u kunt ook de QR-code scannen). Of bel met 0523 – 289 261.

