



Stimuleer uw geheugen door te bewegen!

Samen werken aan uw fysieke en mentale fitheid

Met een vaste groep deelnemers werkt u onder begeleiding samen aan uw fysieke en mentale fitheid. In alle veiligheid doet u die dingen die u kunt. U leert elkaar kennen en na de inspanning volgt de ontspanning met een kopje koffie of thee en gezellig napraten.

Wanneer?

Iedere woensdag van 10.15 - 11.00 uur. Periode: van 4 oktober tot en met 20 december 2023.

Waar?

In gebouw Stuifakkers, Briggemandreef 26 te Rockanje, in de zaal 't Getij. Koffiedrinken doen we in restaurant de Branding.

Kosten

Per bijeenkomst betaalt u € 7,50. U kunt ook voor de gehele periode vooraf betalen dan betaalt u € 7,- per bijeenkomst.

Aanmelden

Heeft u zin om mee te doen? Meld u dan aan via telefoonnummer (0181) 728281. Wij zijn bereikbaar op werkdagen van 9.30 tot 13.00 uur. U kunt ook mailen: welzijnouderen@catharina.nl. Aanmelden kan ook bij de bar van De Branding in Stuifakkers.