

“Gezond ouder worden Oldeberkoop”

Op vrijdag 22 september aanstaande staat in Oldeberkoop het thema “gezond ouder worden” centraal. Vanaf **14.00 uur** kan iedereen vanaf 55 jaar terecht in het MFA MeJander voor een uitgebreid programma op het gebied van veiligheid, gezondheid, beweging en vitaliteit. De vragen die centraal staan. Hoe fit ben ik? Hoe blijf of wordt ik fit? Aan welke beweegactiviteiten zou ik in Oldeberkoop mee kunnen doen? Wat is gezonde voeding? Hier gaan we deze dag een antwoord op proberen te vinden.

Om de middag goed te beginnen starten we met een sportieve opening onder leiding van niemand minder dan Olga Commandeur! Zij zal iedereen opwarmen voor het aansluitende programma. We gaan het namelijk vooral zelf ervaren! Het programma bestaat uit allerlei gezonde, leuke en sportieve activiteiten. Iedereen kan zelf een keuze maken uit het aanbod. Zo kan men o.a. zelf gezonde smoothies en hapjes gaan maken, testen hoe fit je bent, de sport korfbal fit uitproberen, meedoen met stoel-yoga en nog (veel) meer. Iedereen kan op zijn eigen niveau meedoen en het plezier van bewegen ervaren. De middag wordt gezamenlijk afgesloten met een gezonde maaltijd. Het programma inclusief maaltijd loopt ongeveer tot **19.00 uur**.

De kosten voor deze middag bedragen, inclusief maaltijd, koffie en thee **€7,50 euro**.





€ 7,50 p.p.
Inclusief maaltijd,
koffie en thee

**14:00
tot
19:00
uur**

VRIJDAG 22 SEPTEMBER

“Gezond Ouder Worden”

Locatie: MFA MeJander Oldeberkoop

**Een actief programma met o.a. Olga Commandeur,
tennis, gezonde maaltijd, fittest, yoga en meer!**

Voor vragen bel Diny Jansen-Kuipers: 06-55624883