

BLIJF FIT, VITAAL EN GEZOND!

Kom naar een **ONTMOETINGSDAG** bij u in de buurt,
voor iedereen van 55 tot 85 jaar en ouder.

deelname
is GRATIS



Tijdens de ontmoetingsdag kunt u deelnemen aan verschillende workshops over leefstijl, voeding, beweging, leefomgeving, valpreventie en veiligheid. Zo ontdekt u hoe fit en vitaal u bent. Ook ontmoet u gezondheidsprofessionals uit uw wijk en ontvangt u allerlei nuttige informatie. Wij helpen u graag op weg om – waar nodig – uw leefstijl te verbeteren én fit, vitaal en gezond te blijven.

Kortom: u bent van harte uitgenodigd voor een gezellige, actieve én informatieve dag!

Koffie/thee en een gezonde snack staan klaar.

22 september

10-14 uur

Sport- en recreatiecentrum het Anker
Ankersweg 52, Buchten

24 september

10-14 uur

Zalencentrum de Oase
Bachstraat 51, Sittard

Meer informatie en aanmelden:

Aanmelden is verplicht. Dat kan eenvoudig online via www.ecsplore.nl/senioren/ontmoetingsdagen
U kunt ook contact opnemen met Suus Fouraschen **T** 06-51 63 48 24 **E** suus.fouraschen@ecsplore.nl

In verband met corona volgen we alle maatregelen van het RIVM. Indien er wijzigingen zijn, informeren wij alle deelnemers tijdig daarover.