

WIJKPROEVERIJ

FIT EN VITAAAL 40+



KOM JE OOK?

Beste bewoner van oost en de binnenstad,

Op woensdag 16 oktober ben je van harte welkom op jouw wijkproeverij!

Door middel van mentale en fysieke activiteiten leer je jezelf en de wijk beter kennen. Alle workshops, drinken en lunch zijn gratis



Waar?

Speeltuinen de Bloesem
Bloesemstraat 25, Utrecht

Wanneer?

Woensdag 16 oktober
11:00 - 13:30 uur



PROGRAMMA

INLOOP (11:00 - 11:15)

WORKSHOPS (11:15 - 12:50)

- Workshop positief denken
- Workshop mindfulness
- Tai Chi
- Dapiyo (dans, pilates, yoga)
- Bombal
- Seniorengym

DOORLOPEND (11:15 - 13:00)

Gratis fietscheck (Doortrappen)

De Derde Helft (U-Track)

Oost voor Elkaar

Tanita Weegschaal

Valrisico test

Informatie over vallen voorkomen

Welzijn op recept

LUNCH

12:30 - 13:30 uur (Oma's Soep)

CONTACT: Rhea Wilhelm via rwilhelm@dock.nl of 0659908273

