

Activiteiten PROGRAMMA

12:15-13:00

LUNCH DANSANT

Pastasalade, muziek
en dansen



WAT	WIE	TIJD	WAAR
Samen bewegen	Helma Goeding	10.15-10:30	Hoofdveld
Informatie over mantelzorg, verlies, valpreventie, vitaliteit, beweegmaatjes (oppashond)	Diverse organisaties	10.30-12:15	Informatie lokaal
Uitleg wijkwijzer en buurtbel	Wilma de Buck	10.30-12.15	Informatie lokaal
Badminton	Ton	10.30-11:15 11:30-12.15	Sporthal
Samen muziek maken	Twan en buurt band ZIMIHC	10.30-11:15 11:30-12.15	Hoofdveld
Dynamic tennis	John	10.30-11:15 11:30-12.15	Sporthal
Natuurwandeling Slootleven	Marijke Zoetelief	10.30-11:15	Buiten
Positieve Gezondheid	Jolijn Jurgers U Centraal	10.30-11:15 11:30-12.15	n.t.b.
Qi Gong	Ellen Schoemaker	11:30-12.15	Yoga lokaal

Activiteiten PROGRAMMA



WAT	WIE	TIJD	WAAR
Tennis	Richard Jan	10.30-11.15 11.30-12.15	Buiten
Breien, sjoelen, puzzelen, klaverjassen en bridgen	Marjan	10.30-11.15 11.30-12.15	Paviljoen
Yoga	Ingrid Derde Helft	10.30-11.15	Yoga lokaal
Natuurwandeling Voorveldse polder	Wim Horst 't Gilde	11.30-12.15	Buiten
Meten lenigheid, zuurstof, bloeddruk & uithouding	ROC Utrecht docent Daan	10.30-12.15	Sporthal Paviljoen
Koersbal of jeu de boules	Piet	10.30-11.15 11.30-12.15	Sporthal of buiten
Zingeving (spel)	Willemien Zin in Utrecht	10.30-11.15 11.30-12.15	Paviljoen
Fietscheck & behendigheidsparcours	Jebbe & Frans Doortrappen & Sport Utrecht	10:30-12:15	Buiten

Groetjes uit je buurt