



THUIS IN WIJK
CENTRUM OVERDIE



Welbevinden in welzijn

Maandag: 12-03-2018
10:00 uur - 12:00 uur

Woensdag: 14-03-2018
10:00 uur - 12:00 uur

Woensdag: 14-03-2018
10:00 uur - 12:00 uur

Woensdag: 14-03-2018
10:00 uur - 12:00 uur

Woensdag: 14-03-2018
10:00 uur - 12:00 uur

Woensdag: 14-03-2018
12:00 uur - 13:30 uur

Woensdag: 14-03-2018
14:00 uur - 16:00 uur

Vrijdag: 16-03-2018
11:30 uur - 13:30 uur

Programma:

Bewegen op muziek "Biodanza"
met een gezonde lunch
workshop (alleen voor vrouwen) door
Petra Boverhoff en Marga Willemse

Workshop Langer veilig thuis wonen

**Workshop Zorg en Ondersteuning
voor mantelzorgers in de huiskamer**

**Kennismaking met
Het Slimste Huis Alkmaar**
over zelfstandig blijven wonen

Fittesten
Coördinatie, kracht, lenigheid,
uithoudingsvermogen en snelheid

Multiculturele gezonde Lunch
*de lunch is gratis na deelname aan minstens
twee workshops*

Workshop Brein in beweging
training geheugen, concentratie, balans

**Leerlingen en bewoners ontmoeten
elkaar tijdens Pannenkoekendag**

**Stichting NiKo verzorgt op aanvraag vervoer met hun MAX Mobiel naar het wijkcentrum.
Reserveren is noodzakelijk via tel. 072-5185000 (receptie Nieuwpoort)**

Voor informatie of deelname aan onze gratis workshops, kun je contact opnemen met:
Houriya Abbou tel 06 4500 35 33
vrouwenkrachtalkmaar@gmail.com

www.thuisinoverdie.nl
www.vrouwenkrachtalkmaar.nl