

GEZONDE LEEFSTIJL

INSPIRATIE &
WORKSHOPS
GEZOND OUDER
WORDEN

GEZONDE ONTMOETING

Ben jij geïnteresseerd in een gezonde leefstijl en wil je er meer over weten? Wie kan daar nou beter over vertellen dan Erik Scherder, die, bekend van de app Ommetje, samenwerkt met de Hersenstichting?! Deze middag staat in het teken van een gezonde leefstijl en nieuwe mensen ontmoeten. Kom jij ook?

Datum: Maandag 26 september 2022

Tijd: 14:00 tot 16:00 uur

Locatie: Theater Aan de Slinger

Entree: €5,- incl. drankje

Aanmelden: Kaartverkoop via Theater Aan de Slinger

GEZOND BEWEGEN

Wandel of fiets jij nog graag, maar ben je bang om te vallen? Doe dan mee met de workshop "Gezond bewegen, steviger op de voeten en pedalen"! Door te wandelen en fietsen blijven we langer gezond, sociaal en zelfredzaam. Tijdens deze workshop maak je kennis met Wandelfit én leer je meer over langer veilig fietsen.

Datum: Woensdag 28 september 2022

Tijd: 10.00 tot 12.00 uur

Locatie: Sporthal The Dome (Kruisboog 34)

Entree: Gratis

Opmerking: Optie start om 9:30 uur met Wandelfit vanaf Het Rond naar The Dome

Aanmelden: 'van Houten&co' afdeling Cursus&co

GEZOND GENIETEN

Wist je dat gezond eten en genieten prima samen gaan? Tijdens de workshop "Gezond Genieten, Vitaal ouder worden" ga je op een interactieve manier aan de slag rondom het thema gezonde voeding. De workshop wordt ingericht als een "gezonde borrel".

Workshopleider: Babette Galjart (Beewet)

Datum: Dinsdag 11 oktober 2022

Tijd: 15.00 tot 17.00 uur

Locatie: Huis van Houten (Onderdoor 160 ingang Bibliotheek)

Entree: Gratis

Aanmelden: 'van Houten&co' afdeling Cursus&co

GEZOND BREIN

Wist jij dat het in conditie houden van je brein ook hoort bij een gezond leven? Hoe jonger je begint met het uitdagen van je hersenen, hoe meer reserve je hebt om op latere leeftijd schade aan het brein op te vangen. Kom naar de workshop "Gezond Brein, Gezellige en leerzame bingo"!

Workshopleider: Hans Gommer

Datum: Donderdag 20 oktober 2022

Tijd: 14.00 uur

Locatie: Huis van Houten (Onderdoor 160 ingang Bibliotheek)

Entree: Gratis

Aanmelden: 'van Houten&co' afdeling Cursus&co



gemeente Houten

