

Vitaliteitsweek

23 t/m 27 september 2024

Helden



Deze week worden er een groot aantal activiteiten rond het thema vitaliteit georganiseerd in MFC Kerkeböske.

- ★ Voor jong én oud.
- ★ Iedereen is van harte welkom.
- ★ Deelname is gratis!
- ★ MFC Kerkeböske, Aan de Koeberg 3 in Helden.

Haal voor aanvang van de activiteiten bij MFC Kerkeböske een **stempelkaart** op. Verzamel vitaliteitspunten door aan zo veel mogelijk activiteiten deel te nemen en wie weet, win je een leuke prijs!

Kom ook en doe mee!

Maandag
23 september

Stoelgym met Tiny Valckx

🕒 10.00-11.00 uur

Kennismaking met bosbaden, door Ine Jacobs

Bij regenweer paraplu meenemen, gaat door onder alle weersomstandigheden!

🕒 10.00-11.00 uur

Lezing over leefstijl, beweging en voeding, door Roeland Zeevenhoven, met gezonde snack

🕒 14.00-15.00 uur

Dinsdag
24 september

Line-dance / Europese dans, met na afloop vitamine-shotje

🕒 10.00-11.00 uur

Lezing over vitaal omgaan met verlies, door Lenie Smit

🕒 11.15-11.45 uur

Groepsschilderij maken

🕒 13.30-15.30 uur



Woensdag 25 september

Tai chi met Hetty:
lichte ademhalings- en
bewegingsoefeningen
op de stoel

🕒 10.15-11.00 uur

Rollatorloop

🕒 11.15-12.00 uur

Donderdag 26 september

**Introductie rookvrij en
fitter door Ine Jacobs**

🕒 10.00-11.00 uur

**Ritje op de duo-
fietsen: fiets je mee?**

🕒 14.00-16.00 uur

Koersbal

🕒 14.00-15.30 uur

Vrijdag 27 september

**Speurtocht & inleve-
ring stempelkaart**

🕒 10.30-11.15 uur

**Feestelijke afsluiting
vitaliteitsweek met
lekkers en muziek;
prijsuitreiking**

🕒 11.45-13.00 uur



Aan de Koeberg 3, Helden.

T: 077 – 308 15 59.

E: helden@dorpsontmoeting.nl



**Graag
tot ziens!**

