



Wil jij



Kom  
gezellig  
meedoen!

## DE BANNE

- **maandag** 16.00-17.00 uur. **Fitness op muziek.** Huis van de Wijk de Banne, Bezaanjachtplein 243. Info: Ingrid Sijmons, 06 1003 0460.
- **dinsdag** 10.30-11.30 uur. **Samen wandelen.** Langzame en snelle groep. Vertrek vanuit het Huis van de Wijk. Info: Geertje de Man, 06 8237 8525.
- **woensdag** 15.00-16.00 uur. **Steungroep Lekker(der) in je Vel** Hulp bij leefstijl. Buurtteam, Banne Buikslootlaan 135. Info: Bente of Ingrid, zie hieronder.
- **woensdag** 16.00-17.00 uur. **Noorderpark in Beweging.** Samen wandelen en oefeningen doen bij de Rozentuin. Info: Janine Drewes, 06 1311 8509.
- **vrijdag** 10.00-11.00 uur. **Wandelen voor dames.** Verzamelen bij het Huis van de Wijk de Banne. Info: Bente Overtoom, 06 3065 4372.
- **zaterdag** 10.00-11.00 uur. **Kwiekroute.** Verzamelen bij het Noorderparkbad. Info: Rita Gemerts, 06 4430 0455.

**WE KUNNEN JE OOK INDIVIDUEEL OP GANG HELPEN. BEL VRIJBLIJVEND:**

Ingrid Sijmons, 06 1003 0460 of Bente Overtoom, 06 3065 4372

**SPREK JE LIEVER ARABISCH:**

Hanane Ghannam Begdouri, 06 5745 9937

Gezond Noord is een samenwerking tussen Doras en Buurtteam Amsterdam Noord

[www.gezond-noord.nl](http://www.gezond-noord.nl)

**Gratis!**  
(of bijna gratis)