



Bent u 70 jaar of ouder en wilt u
meer te weten komen over fit blijven,
gezonde voeding en veiligheid?
En daarnaast met leeftijdgenoten uw
levenservaringen delen?

Gezond op eigen kracht

voor senioren

We hebben een speciale cursus voor u ontworpen. Na 10 bijeenkomsten gaat u goed voorbereid de volgende levensfase in. Doet u mee?

Data 27 feb, 5 -12- 19 -26 maart, 2 – 9 – 16 -23 april en terugkomdag 14 mei

Tijd: 14.00 tot 16.00 uur

Locatie Huis van de wijk de Evenaar, kometensingel 189, 1033 BE Amsterdam

Meer informatie en aanmelden:

Janine Drewes, 06 1311 8509, j.drewes@doras.nl

Ankie Frehe 06 5131 1666, a.frehe@doras.nl

Gezond Noord is een samenwerking van Doras en Buurtteam Amsterdam Noord



Doe
gezellig
mee!