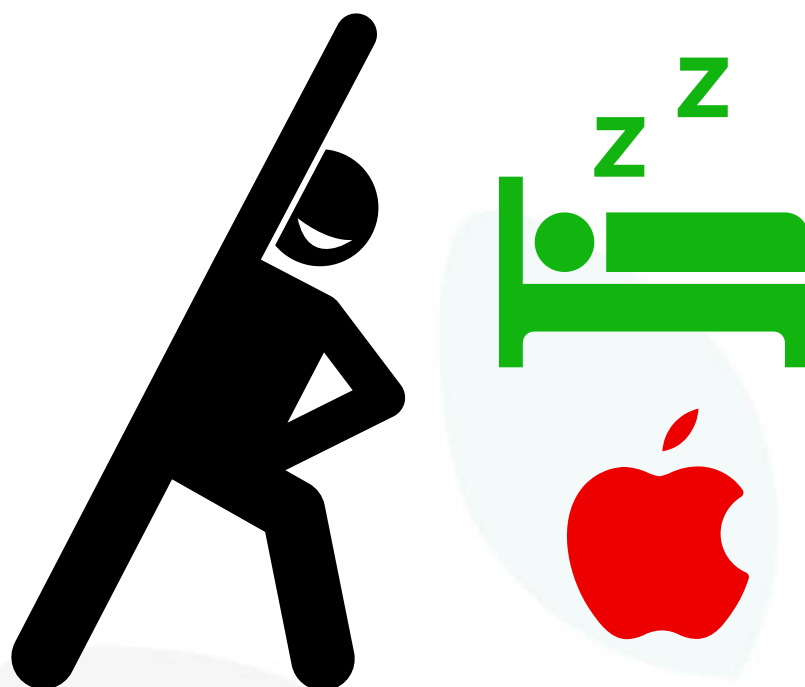


Gezond op Eigen Kracht [senioren]

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?



We hebben een speciale cursus voor u ontworpen. Na 10 bijeenkomsten gaat u goed voorbereid de volgende levensfase in. Gewapend met een boekje dat uw leven illustreert, door uzelf gemaakt! Doet u mee?



www.doras.nl

GEZOND
NOORD



Doras

MAATSCHAPPELIJKE DIENSTVERLENING

Gezond op Eigen Kracht [senioren]

Data

dinsdag 10 januari (informatiebijeenkomst)

17, 24 en 31 januari

7, 14, 21 en 28 februari

7 en 14 maart 2023

Tijd

van 10.00 tot 12.00 uur

Locatie

Buurtkamer Heliotroop

Heliotroopstraat 27

1032 BB Amsterdam

Meer informatie en aanmelden

Klazien Kruisheer 06 - 1355 0334

Janine Drewes 06 - 1311 8509



www.doras.nl

GEZOND
NOORD



Doras

MAATSCHAPPELIJKE DIENSTVERLENING