



Wil jij



Kom  
gezellig  
meedoen!

## NIEUWENDAM

- **maandag** 11.00-12.00 uur **Langzame beweeggroep**. Speciaal voor mensen met een loophulpmiddel, pijnklachten en/of angst om te vallen. Start bij het Huis van de Wijk Waterlandplein. Info: Jago Bunnik, 06 8356 1797.
- **donderdag** 9.45-11.15 uur. **Wandelvoetbal**. Huis van de Wijk Waterlandplein. Info: Noes Cornelisse, 06 5510 5563.
- **vrijdag** 10.00-11.00 uur. **Wandel/oefengroep** samen in de buitenlucht. Waterlandplein, start tegenover Albert Heijn. Info: Jago Bunnik, 06 8356 1797.
- **vrijdag** 10.00-11.00 uur. **Buitensport voor mannen**. Voor elke man die op een gezellige, ontspannen en gezonde manier wil bewegen. Start bij het Huis van de Wijk Waterlandplein. Info: Jago Bunnik, 06 8356 1797.
- **vrijdag** 13.30-15.30 uur **Fietsen** vanaf het Huis van de Wijk Waterlandplein. 15 tot 30 km, e-bike welkom. Info: Ankie Frehe, 06 5131 1666.
- **vrijdag** 15.00-16:00 uur. **Mentale Kracht Groep**. Voor iedereen die sterker in zijn schoenen wil staan. Beverwijkstraat 9D, 2e etage. Info: Jago Bunnik, 06 8356 1797 of Eva Boon, 06 8356 1797.

### WE KUNNEN JE OOK INDIVIDEEL OP GANG HELPEN. BEL VRIJBLIJVEND:

Jago Bunnik, 06 8356 1797 of Eva Boon, 06 8356 1797

### SPREEK JE LIEVER ARABISCH:

Hanane Ghannam Begdouri, 06 5745 9937