



Wil jij

je
fitter
voelen?

Kom
gezellig
meedoen!

VOGELBUURT

- **maandag** 15:30- 17:00 uur. **Roken Enzo**. Inloop voor mensen die overwegen om te stoppen met roken, bij Doras. Info: Els Annegarn, 06 1036 8298.
- **dinsdag & donderdag** 10:30-11:30 uur **Wandelvoetbal voor 50+** Huis van de Wijk de Meeuw, Info: Noes Cornelisse, 06 5510 5563.
- **dinsdag & donderdag** 13.00-14.00 uur **Kickboksen**. Huis van de Wijk de Meeuw. Info: Noes Cornelisse, 06 5510 5563.
- **woensdag** 12:00-13:00 uur. **Sportief bewegen in het water**. Doelgroepenbad. Met Stadspas 1 euro. Info: Noorderparkbad, 020 435 2120.
- **woensdag** 16:00-17:00 uur. **Noorderpark in Beweging**. Samen wandelen en oefeningen doen bij de Rozentuin. Info: Janine Drewes, 06 1311 8509.
- **woensdag** 17:00-18:00 uur. **Wandelen met aandacht**. Vanaf Noord Huisartsen, Wingerdweg 28. Info: Simone Eind, 06 4879 5452.
- **donderdag** 10.00-11.00 uur **Nordic Walking**. Start bij Het Anker. Stokken (gratis) in bruikleen. Info: Rita Gehmerts, 06 4430 0455.
- **zondag** 12.00-13.00 uur. **Wandelgroep Noorderpark**. Start bij het Noorderparkbad. Info: Hanane Ghannam, 06 5745 9937.

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

Janine Drewes, 06 1311 8509 of Sayonara Brest, 06 1532 9029

SPREEK JE LIEVER ARABISCH:

Hanane Ghannam Begdouri, 06 5745 9937



Samen bewegen



Stoppen met roken



Voedingsvragen



Lekker in je vel



Wil jij



Kom
gezellig
meedoen!

VOGELBUURT

- **maandag** 15:30- 17:00 uur. **Roken Enzo**. Inloop voor mensen die overwegen om te stoppen met roken, bij Doras. Info: Els Annegarn, 06 1036 8298.
- **dinsdag & donderdag** 10:30-11:30 uur **Wandelvoetbal voor 50+** Huis van de Wijk de Meeuw, Info: Noes Cornelisse, 06 5510 5563.
- **dinsdag & donderdag** 13.00-14.00 uur **Kickboksen**. Huis van de Wijk de Meeuw. Info: Noes Cornelisse, 06 5510 5563.
- **woensdag** 12:00-13:00 uur. **Sportief bewegen in het water**. Doelgroepenbad. Met Stadspas 1 euro. Info: Noorderparkbad, 020 435 2120.
- **woensdag** 16:00-17:00 uur. **Noorderpark in Beweging**. Samen wandelen en oefeningen doen bij de Rozentuin. Info: Janine Drewes, 06 1311 8509.
- **woensdag** 17:00-18:00 uur. **Wandelen met aandacht**. Vanaf Noord Huisartsen, Wingerdweg 28. Info: Simone Eind, 06 4879 5452.
- **donderdag** 10.00-11.00 uur **Nordic Walking**. Start bij Het Anker. Stokken (gratis) in bruikleen. Info: Rita Gehmerts, 06 4430 0455.
- **zondag** 12.00-13.00 uur. **Wandegroep Noorderpark**. Start bij het Noorderparkbad. Info: Hanane Ghannam, 06 5745 9937.

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

Janine Drewes, 06 1311 8509 of Sayonara Brest, 06 1532 9029

SPREEK JE LIEVER ARABISCH:

Hanane Ghannam Begdouri, 06 5745 9937

Gezond Noord is een samenwerking tussen Doras en Buurtteam Amsterdam Noord

www.gezond-noord.nl

Gratis!
(of bijna gratis)