



Wil jij



Kom
gezellig
meedoen!

VOLEWIJCK

- **maandag** 11.00-12:00 uur **Zumba**. Buiten op het voetbalveldje achter Doras. Info: Els Annegarn, 06 1036 8298.
- **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 & vrijdag** 10.00-11.00 uur **Wandelgroep Kwiek**. Start bij het Noorderparkbad. Info: Gerrit Klarenbeek, 06 5101 8598.
- **woensdag** 10.00-11.00 uur **Fietsen** in een rustig tempo, vanaf Het Anker in het Noorderpark. Info: Ankie Frehe, 06 5131 1666.
- **woensdag** 12:00-13:00 uur. **Buitensport voor mannen**. Basketbalveldje Meidoornplein. Info: Jago Bunnik, 06 8356 1797.
- **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 Gemerts, 06 4430 0455.
- **zaterdag** 10.00-11.00 uur uur. **Kwiekroute**. Verzamelen bij het Noorderparkbad. Info: Rita Gemerts, 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:

Els Annegarn, 06 1036 8298, Rosanne Arnoldy, 06 5885 1000
of Klazien Kruisheer, 06 1355 0334

SPREEK JE LIEVER ARABISCH:

Hanane Ghannam Begdouri, 06 5745 9937

Gezond Noord is een samenwerking tussen Doras en Buurteam Amsterdam Noord

www.gezond-noord.nl

Gratis!
(of bijna gratis)