



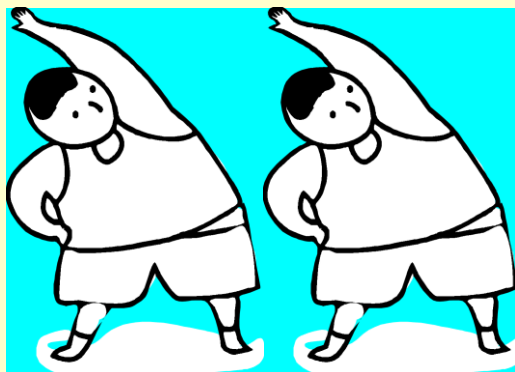
**NIEUWSBRIEF
ONTMOETINGSCENRUM DE WERF
NR 36, AUGUSTUS 2024**

GEZOND FIT EN SOEPEL BLIJVEN

Kom meedoen met de wekelijkse lessen senioren gym in de Werf.

Elke maandag van 10.00-11.00 uur

(vanaf 2 september 2024)



Wat houdt het in?

Bewegingslessen onder leiding van een oefentherapeut Cesar.
Er wordt gewerkt aan verbetering van de lichamelijke conditie via training van
dagelijkse bewegingen, spierkracht, coördinatie ("hersengym") en mobiliteit.
De nadruk ligt op plezier in bewegen binnen de gezelligheid van een groep.
Na de les is er gelegenheid iets te drinken.

Voor wie

De lessen zijn voor iedereen, die op een prettige en gezonde manier wil bewegen en behoefte heeft aan deskundige begeleiding. Lichte klachten of beperkingen hoeven daarbij geen belemmering te zijn; iedereen doet mee naar eigen mogelijkheden. De oefeningen worden zittend of staand uitgevoerd.

Waar en wanneer

Tijdstip: maandagochtend 10.00-11.00 uur.
Locatie: Ontmoetingscentrum de Werf, Kerkweg 46c, 3124 KE Schiedam

Kosten: proefles (éénmalig) € 5,00
maandabonnement € 5,00 per les
losse les € 7,50

Meer weten?

Voor meer informatie kunt u terecht bij:
Roselien Olsthoorn
oefentherapeut Cesar & wandelcoach
tel: 06-30181749

info@stapnaarbuiten.nl

~~~~~

## Op woensdag 4 september 2024 start weer een basiscursus computergebruik.

10 woensdagen van 09.30 tot 11.30 uur

**Vereisten:** eigen laptop meenemen

**Minimaal aantal deelnemers:** 8

**Aanmelden bij:**

Annelies de Leede: [anneliesdeleede@caiway.net](mailto:anneliesdeleede@caiway.net) Tel.: 06 108 66 546

Marja Poels: [marjapoels@hotmail.com](mailto:marjapoels@hotmail.com) Tel.: 06 242 18 132

~~~~~



WORKSHOP **Mozaïeken**

Vrijdag 11 OKTOBER 2024



**Ontmoetingscentrum
De Werf
Kerkweg 46 c
Schiedam**

Kosten:

**Leden van De Werf:
€ 24,50**

**Niet leden:
€ 26,00**

Aanvang: 09.30 uur

Aanmelden bij marjapoels@hotmail.com

