

de buurt als ecosysteem

voor maatschappelijke zorg

Activiteiten Agenda Het Beweeghuis
Thema Gezonde Leefstijl: 6 mei t/m 24 juni 2026 - 10.00 - 11.30 uur
Vrije inloop, toegang is gratis en voor jong en oud

Welgelegen 29 - 2152 BH Nieuw Vennep

Blijf in Beweging – Inspirerende Woensdagochtenden voor Iedereen!

Wilt u werken aan uw gezondheid, conditie en welzijn in een gezellige en laagdrempelige sfeer? Kom dan naar onze wekelijkse bijeenkomsten!

Elke ochtend start met een inspirerend informatief deel door wisselende experts, gevolgd door een actieve workshop onder begeleiding van een ervaren fysiotherapeut. We sluiten af met een gezellig samenzijn met koffie en iets lekkers. Daarnaast is er ruimte voor een persoonlijk gesprek met een wijkverpleegkundige of sociaal werker.

Woensdag 27 mei

Informatief: Lenigheid en balans – houd de boel in evenwicht

Actief: Lenigheids- en balansoefeningen (voor alle niveaus)

Woensdag 3 juni

Informatief: Wat u nog niet wist over artrose

– het stepped care model en de invloed van bewegen

Actief: Oefeningen om artrose te voorkomen of te vertragen

Woensdag 10 juni

Informatief: De invloed van stress en ontspanning

Actief: Yoga

Woensdag 17 juni

Informatief: Waardevol bewegen – van beperking naar mogelijkheid

Actief: Oefeningen op maat

Woensdag 24 juni

Informatief: Bewegen om zelfredzaam te blijven

Actief: Praktische oefeningen voor thuis en in de buurt

Iedereen is welkom en ervaring is niet nodig!

Samen werken we aan een gezonde, actieve en plezierige leefstijl

Voor extra informatie lees het kranten artikel

https://www.hcnieuws.nl/nieuws/overig/126648/de-buurt-als-ecosysteem-samen-werken-aan-een-gezonde-leefstijl?utm_medium=email&utm_source=HCnieuws-dagelijkse-nieuwsbrief&utm_campaign=HCnieuws-dagelijkse-nieuwsbrief-&utm_content=news-read-more&frommail=true&ArticleId=126648