



1 t/m 20 april

ITAAL ALBLASSERDAM!

WEKEN



Week 1

ACTIVITEITEN
VOORLICHTINGEN
WORKSHOPS

Stamppotten buffet *

Datum: **2 april**

Tijdstip: **12:00 - 13:30 uur**

Locatie: **MFC Maasplein**

Schuif gezellig aan tijdens de lunch, waar 3 verschillende soorten stamppot zijn gemaakt. Hollands op z'n gezondst. Neem gerust iemand mee. **Kosten: €5,- p.p.**

Wandel tijdens je werkdag '25

Datum: **3 april**

Tijdstip: **08:30 - 17:30 uur**

Locatie: **Je eigen (werk)plek**

Maak je werkdag vandaag bewust dynamischer door het maken van een verfrissende wandeling (met je collega's)

3 Gezondheidsuitdagingen

Datum: **1 t/m 20 april**

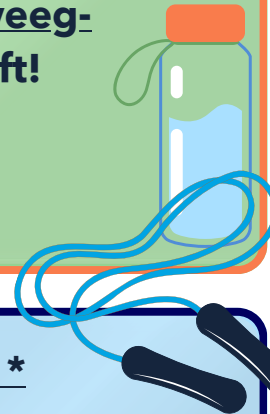
doe mee met 3 verschillende challenges

- Minder zitten
- Minder snoepen
- Minder smartphone

Haal gratis een of meerdere challenges op bij de balie van het brughuis.

Wist je dat...

Alblasserdam een groot en gevarieerd 55+ beweeg- en sportaanbod heeft!



Workshop: Mindful boksen *

Datum: **3 april**

Tijdstip: **19:00 - 20:30 uur**

Locatie: **Landvast**

Ontdek een unieke combinatie van boksen en mindfulness voor meer focus, kracht en zelfvertrouwen in deze dynamische workshop (**Gratis**, wel even aanmelden)

Loopenalyse (Smart Floor)

Datum: **1 april**

Tijdstip: **13:30 - 16:00 uur**

Locatie: **Makado Winkelcentrum**

Deze middag kunnen geïnteresseerde voorbijgangers testen hoe stabiel ze lopen op een 'slimme vloer' en of er al dan niet een verhoogd valrisico is. (**Gratis**)

Gezondheidschecks *

Datum: **2 april**

Tijdstip: **14:30 - 16:00 uur**

Locatie: **Het Anker** (recreatieruimte)

Tijdens deze middag zullen wijkverpleegkundigen en een diëtiste van de Rivas verschillende gezondheidstestjes uitvoeren. (**Gratis**, wel even aanmelden)

Quote van de week:

Wacht niet op een goede dag, maak er een!



1 t/m 20 april

ITAAL ALBLASSERDAM!

WEKEN



Week 2

ACTIVITEITEN
VOORLICHTINGEN
WORKSHOPS

Walk & talk

Datum: **10 april**

Tijdstip: **10:00 - 11:30 uur**

Locatie: **het brughuis**

De wekelijkse wandeling op donderdag, dit keer met aansluitend gezellig koffie drinken in de huiskamer van het brughuis. (**Gratis**)

3 Gezondheidsuitdagingen

Datum: **1 t/m 20 april**

doe mee met 3 verschillende challenges

- **Minder zitten**
- **Minder snoepen**
- **Minder smartphone**

Haal gratis een of meerdere challenges op bij de balie van het brughuis.

Medicatiechecks (aan huis)

Datum: **9 april**

Tijdstip: **09:00 - 17:00 uur**

Locatie: **Apotheek DOK11 of aan huis**

Vragen over uw medicijnen? Gebruikt u uw medicijnen goed? Alles goed doorspreken?

Maak een afspraak via: dok11@ezorg.nl of via [078-6912522](tel:078-6912522) (**Gratis**, beperkt plek)

Quote van de week:

**Gun jezelf eens
het advies
dat je anderen geeft**



Weet je nog? - PUBQUIZ

Datum: **11 april**

Tijdstip: **13:30 - 16:00 uur**

Locatie: De Rederij (serre)

Gezellig herinneringen ophalen met de leukste vragen van vroeger.

Graag even aanmelden bij de bibliotheek [088-2425070](tel:088-2425070) (**Gratis**)

Voorlichting: Grip op pijn *

Datum: **9 april**

Tijdstip: **14:30 - 16:00 uur**

Locatie: **het brughuis** (woonkamer)

Nisette Huisman vertelt tijdens deze bijeenkomst wat ergotherapie voor meerwaarde kan hebben in het omgaan met (onbegrepen) pijnklachten. (**Gratis**)

Healthy DoMiBo

Datum: **10 april**

Tijdstip: **15:30 - 16:30 uur**

Locatie: **De Rederij**

Kom gezellig borrelen in de bibliotheek! Er zijn diverse gezonde varianten van drankjes en traditionele borrelhapjes die geproefd kunnen worden. (**Gratis**)

Voor activiteiten met * aanmelden nodig via [078-202 11 11](tel:078-2021111) of info@hetbrughuis.nl Voor meer info bezoek onze website of scan de QR-code



www.hetbrughuis.nl/kalender





1 t/m 20 april

WEEKEN ALBLASSERDAM!



Week 3

**ACTIVITEITEN
VOORLICHTINGEN
WORKSHOPS**

Gym & Spel Carrousel

Datum: **15 april**

Tijdstip: **14:00 - 15:30 uur**

Locatie: **Sporthal Molenzicht**

Een dynamische middag vol beweging met sport en spelvormen waarbij een beroep wordt gedaan op de spieren en gezelligheid. (**Gratis**, open inloop)

Beweegconcert *

Datum: **16 april**

Tijdstip: **14:00 - 15:30 uur**

Locatie: **Landvast** (Salon)

Seniorenorkest de Wipmolen verzorgt een meeslepend optreden waarbij stilzitten geen optie is, meebewegen wordt juist aangemoedigd. (**Gratis**, excl. consumptie)

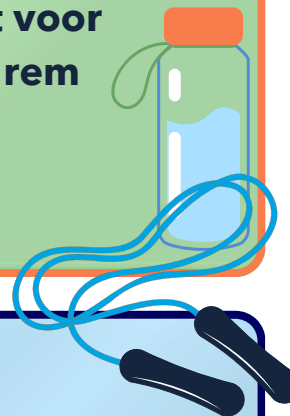
Energiegevers

- natuur
- muziek
- zonlicht
- hydratatie
- sociaal contact
- nieuwe dingen leren



Quote van de week:

**Gun jezelf rust....
een ander trapt voor
jou niet op de rem**



Feestelijke intro duofietsen

Datum: **17 april**

Tijdstip: **15:30 - 16:00 uur**

Locatie: **Raadhuisplein** (voor de Rederij)

Kom naar de feestelijke introductie van de duofietsen en de opstart van het fietsmaatjesproject in Alblasserdam. (**Gratis**, open inloop)

Medicatiechecks (aan huis)

Datum: **15 april**

Tijdstip: **09:00 - 17:00 uur**

Locatie: **Apotheek DOK11 of aan huis**

Vragen over uw medicijnen? Gebruikt u uw medicijnen goed? Alles goed doorspreken? Maak een afspraak via: dok11@ezorg.nl of via [078 - 691 25 22](tel:078-6912522) (**Gratis**, beperkt plek)

Werk APK

Datum: **16 april**

Tijdstip: **09:00 - 12:00 uur**

Locatie: **het brughuis**

Ga in gesprek met een loopbaanadviseur en ontdek waar jouw energie ligt, hoe je in je werk staat en waar kansen voor je liggen. (**Gratis**, open inloop)

Voor activiteiten met * aanmelden nodig via [078-202 11 11](tel:078-2021111) of info@hetbrughuis.nl
Voor meer info bezoek onze website of scan de QR-code



www.hetbrughuis.nl/kalender





1 t/m 20 april

ITAAL ALBLASSERDAM! WEKEN

lalala leefstijl



3 Gezondheidsuitdagingen

- Minder zitten
- Minder snoepen
- Minder smartphone

Download of haal gratis één of meerdere geprinte gezondheidsuitdagingen op bij de balie van het brughuis.

Deel met ons met welke gezondheidsuitdaging je mee doet, en welke kleine stap jou het meest geholpen heeft tijdens deze uitdaging.

mailen naar: info@hetbrughuis.nl

We verloten naderhand een **ontspanningspakket t.w.v. €50,-** onder één van de deelnemers.

