



**WEKEN**

**11 t/m 22 mei**

## Lentewandeling

Datum: **12 mei**

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

Locatie: **Het Brughuis, Ieplaan 2**

Wandel gezellig een uurtje mee, we wandelen in het dorp met aandacht voor het voorjaarsgroen. Voor wie wil is er achteraf nog een ijsje eten bij de ijssalon.

## Beweegblokje Om - Centrum

Datum: **19 mei**

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

Locatie: **Het Brughuis, Ieplaan 2**

Loop in groepsverband een route dwars door het centrum in Alblasserdam, Onderweg worden er diverse oefeningen aangeboden door een beweegcoach.

## Medicatiechecks aan huis

Datum: **11 en 19 mei**

Tijdstip: **Op beschikbaarheid**

Locatie: **Thuis of bij DOK11 apotheek**

Een deskundige die met je meedenkt, voor vragen over medicatie gebruik, bewaaradviezen etc. beperkt plek, aanmelden via: 078 - 691 25 22.

Lees ook het  
online magazine



## Luisterend OOR - on Tour

Datum: **19 mei**

Tijdstip: **10:00 - 12:00 uur**

Locatie: **Op het Scheldeplein**

Iedereen draagt een verhaal met zich mee. Je bent welkom om jouw gedachten, ervaringen of vragen te delen met welzijnscoach Sabine.

## Vitaal ouder worden Mini-Markt

Datum: **13 mei**

Tijdstip: **10:00 - 12:00 uur**

Locatie: **MFC Maasplein, Maasstraat 30**

Informatie en voorzorgs (maatregelen) o.a: gezondheidschecks\*, hulpmiddelen, WMO, ergotherapie, fysiotherapie, welzijnscoaching, beweegaanbod 55+.

## Taal-BINGO Wandeling

Datum: **18 mei**

Tijdstip: **10:30 - 12:00 uur**

Locatie: **De Rederij, Cortgene 2**

Een activiteit, voor deelnemers van het Taalcafé Alblasserdam en andere geïnteresseerden om samen taal en het dorp door andere ogen te ontdekken.

Voor activiteiten met \*  
aanmelden nodig (vol=vol)

via 078-202 11 11

of [info@hetbrughuis.nl](mailto:info@hetbrughuis.nl)

Voor meer info bezoek onze website of scan de QR-code

[www.hetbrughuis.nl/kalender](http://www.hetbrughuis.nl/kalender)



## Opening tapwaterpunt met 'Beweeffestijn op het plein'

### Voor volwassenen

Datum: **19 mei**

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

Locatie: **Raadhuisplein**

Kom meedoen of geniet lekker vanaf de zijlijn! We bewegen samen op muziek met Gerda, afgewisseld door country line dansen met Miranda op de tijdelijke 'POP-UP' dansvloer.

### Voor basisschool leeftijden

Datum: **19 mei**

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

Locatie: **Raadhuisplein**

Sport & spelmiddag voor basisschool kinderen met feestelijke ingebruikname watertappunt door wethouder de Gier om 15:00 uur.



## Zing & Swing mee Concert \*

Datum: **20 mei**

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

Locatie: **Landvast, Haven 4**

Kom mee luisteren, zingen, bewegen en genieten van het meezingende repertoire van het seniorenorkest, incl. korte pauze met wat lekkers.

## Wegwijs in de huisartsenpraktijk Dok11

Datum: **21 mei**

Tijdstip: **13:30 - 15:00 uur**

Locatie: **Dok11, Parallelweg 11**

Open inloop over veranderingen in de zorg in de huisartsenpraktijk. Laat je voorlichten en stel je vragen.

## Fietsmaatjes Alblasserdam

Datum: **21 mei**

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

Locatie: **ParticiPand, Lelstaat 2**

Feestelijke seizoenstart: Twee duofietsen van fietsmaatjes-alblasserdam.nl kunnen worden uitgetoetst op en om het plein voor het ParticiPand.

## Versierde scootmobiel tocht

Datum: **22 mei**

Tijdstip: **18:30 uur, vertrek 19:00 uur**

Locatie: **Voor 'Het Anker' Wilgenplein**

Versier en verlicht je scootmobiel en beleef een unieke tocht door het dorp. Opgeven kan rechtstreeks bij Bart Roelofs via 06 - 260 138 66

*“Door samen te werken met medische, sociale organisaties en inwoners versterken we elkaar en is er meer aandacht voor gezond leven en je goed voelen, op lichamelijk, mentaal en sociaal gebied.”*



## Workshop: Mindful-boksen \*

Datum: **19 mei**

Tijdstip: **19:00 - 21:00 uur**

Locatie: **Landvast, Haven 4**

Ontdek tijdens deze workshop mindful boksen hoe je met volle aandacht beweegt, je grenzen voelt en je kracht op een gezonde, ontspannen manier inzet.

Onder andere:

