

# Kom sociaal en vitaal in shape

## zien we je ook bij de ontmoetingspunten?



### Voorlichting valpreventie en gezonde voeding

Voldoende beweging, spierkracht en balans in voeding zijn factoren waarmee je de kans op vallen kunt verkleinen. Hoe je dit doet, vertellen Geriatrie Fysiotherapeut Sandra Ruitenbeek (De Zorgpraktijk) en Diëtist Marianne Knape tijdens deze informatieve bijeenkomst.

**11.45 uur inloop / 12.00 uur voorlichting valpreventie & gezonde voeding.**  
**Tijdens de voorlichting krijg je van ons een gezonde lunch aangeboden**  
**Deelname is kosteloos.**

**Donderdag 13 april 11.00 uur - De Peppel; Hillenaarlaan 18**



### Kom in shape met swingende workouts

Bewegen is ontzettend belangrijk en een uitstekend middel om de lichamelijke en geestelijke gezondheid te verbeteren. Je sport met een speciale koptelefoon waarin je muziek en instructie van de trainer hoort. Je beweegt met Silent Disco op je eigen tempo en op je eigen niveau.

**De Peppel; Hillenaarlaan 18**

10.00 - 11.00 uur / 75+ voor mensen met een actieve levensstijl

**De Oosthof; Donker Curtiusstraat 69**

13.30-14.30 uur / 75+ voor mensen met een bewegingsbeperking

14.30-15.30 uur / 55+ voor mensen met een actieve levensstijl

**Kom naar de gratis proefles op 13 april -verschillende groepen en tijden.**



### Kom pizza eten en praat mee!

Ben je ook wel eens op zoek naar een ander gesprek, uitbreidingen van je sociale netwerk of heb je goede ideeën voor jouw leeftijdsgroep in Wassenaar? Wij zijn op zoek naar inwoners uit Wassenaar tussen de 40 -55 jaar die mee willen brainstormen over activiteiten, ontmoetingen, workshops en voorlichtingen die SMOW met jou kan organiseren om elkaar meer te ontmoeten. **Meld je aan, dan zorgen wij voor de pizza!**

**De Oosthof; Donker Curtiusstraat 69 / 18.00 - 21.00 uur**

**Deelname is kosteloos**

**Donderdag 13 april 18 uur - voor inwoners in de leeftijd van 40-55 jaar.**



### Eet je ook gezellig mee?

Je bent van harte welkom om te komen eten bij de open eettafel. Zo ontmoet je buurtgenoten en geniet je van een gezonde maaltijd. In samenwerking met het Van Ommerenpark wordt er een heerlijk driegangen diner voor je gekookt.

**Gebonden champignonsoep / Hoofdgerecht gestoofd rundvlees in rode wijn met witlof en aardappelpuree met kervel en als bijgerecht bietensalade.**

**Dessert is mandarijnen vla met slagroom.**

**De Oosthof; Donker Curtiusstraat 69 / 12.30 uur / Kosten €7,50 p.p**

Let op: bij afwezigheid dient u zich tijdig af te melden (2 dagen van te voren) bij afwezigheid zonder afmelding heeft u geen recht op teruggave.

**Donderdag 20 april 12.30 uur - gezellig samen eten in De Oosthof**

**Aanmelden of meer weten? Neem dan contact op met SMOW**

**Bel naar: 070 - 511 2226 of stuur een e-mail naar [info@smowassenaar.nl](mailto:info@smowassenaar.nl)**

Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar

van Heeckerenstraat 2, 2242 GX Wassenaar / [www.smowassenaar.nl](http://www.smowassenaar.nl)

