

ONTMOETROUTE



Koffie met...

- ONTMOETEN • WANDELEN •
- LEZINGEN • LEUKE DINGEN DOEN •
- CURSUSSEN OM IN JE KRACHT TE STAAN •

→NTM→ETROUTE



In Mook, Middelaar en Molenhoek herstart vanaf 1 september het project de 'ONTMOETROUTE'. Het project is voor de oudere inwoners die een zetje nodig hebben om weer mee te doen.

Tijdens de Ontmoetroute wandelen we samen en werken we aan een beter zelfbeeld, meer vertrouwen en opkomen voor jezelf. Op de startlocatie worden de deelnemers eerst met een kopje koffie of thee ontvangen en kunnen zij met elkaar kennismaken. Daarna worden enkele suggesties gedaan met betrekking tot een positieve gezondheid en tenslotte kan iedereen een voor hem/haar geschikt ommetje lopen.

Vanaf **2 september** starten we **iedere woensdag**.

Op de volgende twee locaties:

1. Hart van Mook om **10.00** uur
2. Het LOP in Molenhoek om **14.30** uur

In oktober proberen we te starten in Middelaar bij "de Koppel".

U bent van harte welkom om kennis te komen maken en mee te doen met de Ontmoetroute. Deelname is kosteloos en u hoeft zich niet aan te melden. Kom en loop gewoon binnen!!



Meer informatie:

- www.beweegecollectiefmookenmiddelaar.nl/ontmoetroute
- Bewegecoach Senioren: Marian Schijf
T 06.13260571 • beweege-menm@xs4all.nl

