

Samen Fit!



Wanneer?	Iedere Woensdag
Hoe laat?	14.00 uur tot 15.00 uur
Waar?	Het Duifhuis in Deil
Voor wie?	Iedereen die graag wat meer wil bewegen! En speciaal voor mensen uit onderstaande doelgroepen

- 55+
- Lichamelijke beperking
 - Visuele beperking (blind, slechtziend)
 - Motorische beperking (NAH, MS, Reuma, Spierziekte, verlamming, missen van een ledemaat e.d.)
 - Rolstoelgebruikers

Vergeet niet schoenen mee te nemen
waar niet mee buiten gelopen wordt!
I.v.m. de vloer in de gymzaal.

Kosten?	Gratis!
Wat krijg je?	Gezelligheid, plezier, lichamelijke- en geestelijke fitheid. Bewegen op een laagdrempelige manier, ieder in zijn eigen tempo.

Wat levert het jou op?	<ul style="list-style-type: none">• Je wordt soepeler, vitaler en gezonder• Verbetering van je dagelijks leven, zelfredzaamheid• Stressvermindering• Meer sociale contacten• Plezier
------------------------	---

Heb je zin om mee te doen?
Bel, SMS, App of Mail naar Omzien naar elkaar of Platform Toegankelijk West Betuwe
Tel: 06 255 583 69
Mail: omziennaareelkaardeil@gmail.com of toegankelijkwestbetuwe@gmail.com

Kom erbij en doe mee!

