



Samen Vitaal

Wat en voor wie?

Een niet geïndiceerd tijdbestedingsprogramma voor 55+ers met een beperking en/of eenzaamheidsklachten. Voor mensen die gebaat zijn bij contact en de preventieve werking van sport- en beweegactiviteiten.

Start: 22 september 2021

Locatie: Clubhuis v.v. RCL, Bloemerd 2, Leiderdorp

Tijd: 09.00-13.00 uur

Kosten: € 4 incl. koffie/thee en lunch

Aanmelden: Floor van Egmond, seniorencoach

06-83266984 FvEgmond@Incluzio.nl

het aanbod van



Woensdag van 09.00-12.00 uur bij voetbalclub RCL, de Bloemerd 2

09.15-10.15 Fietsuur

09.30-10.30 Wandelfit

09.30-10.00 WarmingUp o.l.v. een fysiotherapeut

09.30-10.30 Walking Football

11.00-12.00 Dansuur (per maand wisselende dansmoves)

09.00-12.00 Jeu de Boules, speedminton, biljarten, schaken, sjoelen, koffie, inloop

Donderdag van 09.00-12.00 uur bij Hockeyclub Alecto, de Bloemerd 8

09.15-10.15 Fietsuur

09.30-10.30 Wandelfit

09.30-10.00 WarmingUp o.l.v. een fysiotherapeut

10.00-11.00 Walking Hockey

09.00-12.00 Tafeltennis, Jeu de Boules, stoepranden, speedminton, biljarten, sjoelen, schaken, koffie, inloop