

Maandactiviteiten November 2020

Thema: “ Lichaam en Geest ”

Beste Mantelzorgers,

Hierbij de activiteiten passend bij het thema “Lichaam en Geest”. We hebben 3 activiteiten waar jij je voor aan kunt melden. Alle locaties hanteren de richtlijnen zoals vastgesteld door het RIVM. De geplande activiteiten en de voorwaarden voor deze activiteiten zijn hierop afgestemd.

Alle activiteiten worden onder voorbehoud gepland. Mochten maatregelen aangescherpt worden passen we hier de activiteiten op aan.

Als je je hebt opgegeven voor een activiteit ontvang je een week van te voren nog een mail met daarin alle praktische informatie die je nodig hebt voor de activiteit.

“ AquaJoggen ”

DATUM : Dinsdag 17 november
START : 13:45 – 14:20 uur
ADRES : De Niervaert, Molenvliet 7, Klundert
MAX : 30 personen (richtlijnen RIVM)

We gaan een half uurtje AquaJoggen. De ultieme workout op muziek om je conditie en figuur te verbeteren. En om even te ontspannen!

Voor meer informatie en aanmelding klik [hier](#). Aanmelden kan tot 6 november.



“Indoor Survival “ (Jong en Ouder)

DATUM : Zaterdag 21 november
START : 14:00 – 16:00 uur
ADRES : De Belhamel, Brugdam 17, Lage Zwaluwe
MAX : 30 personen (richtlijnen RIVM)

Gave indoorsurvival parcour van wel 135 meter met 24 klimhindernissen tot wel een hoogte van 8.5 meter.

Ben je langer dan 1.35 mtr?
Ben jij avontuurlijk
en tussen de 8 en 18 jaar?
Dan mag je iemand meenemen.



Ben je boven de 18? Ook dan ben je welkom!

Voor meer informatie en aanmelding klik [hier](#). Aanmelden kan tot 6 november.

“ Mindfulness “

DATUM : Dinsdag 24 november
START : 14:00 – 16:00 uur
ADRES : Het Trefpunt, Kristallaan 25c, Zevenbergen
MAX : 25 personen (richtlijnen RIVM)

Al zittend op een stoel
even alle gedachten voor ‘straks’
of ‘morgen’ laten varen
en je bezig houden met
wat je nu aan het doen bent.



Anne Braspenning begeleidt je bij dit proces

Voor meer informatie en aanmelding klik [hier](#). Aanmelden kan tot 6 november.