

 Present
Emma

5 juli 2019
14.00-17.00
uur



*Gezondheid
en Doe middag*

Raadsliedenstraat 120 Leerdam

**Deelname is gratis en iedereen uit Leerdam
en omstreken is van harte welkom!**

**Het belooft een mooie middag te worden met workshops,
gezondheidschecks, voorlichtingen, muziek, een rondrit met een
huifkar, een marktje, gezellig koffiedrinken en nog veel meer!**

Programma

Samen zingen met de Accordeon	14.00 - 15.30 uur	Koffiehoek in Emma
Workshop Ritme met trommels	14.15 - 14.45 uur 15.00 - 15.30 uur	Gebouw West End
Vogel foto presentatie en lezing	14.15 - 15.00 uur 15.30 - 16.15 uur	Gebouw de Vogelvriend
Clinic Crossfit	14.30 - 15.00 uur	Parkeerplein voor Emma
Clinic Walking Football Demo toernooi Walking Football	15.00 - 16.00 uur 16.00 - 17.00 uur	Voetbalveld Leerdam Sport
Samen dansen op muziek	15.30 - 16.30 uur	Het plein in Emma
Beweegactiviteit voor jong en oud	15.30 - 17.00 uur	Voetbalkooi voor Emma
Workshop 'Zet je brein in beweging'	16.00 - 17.00 uur	Vergaderzaal in Emma

Doorlopend van 14:00-17:00

Demo Bridgen en schilderen	Gebouw de Vogelvriend
Fitheidcheck	Fysio praktijk in Emma
Bodycheck Meting: vet, bot en spiermassa	Fysio praktijk in Emma
Voedingsadvies	Het Plein in Emma
Houding en bewegeadvies	Het Plein in Emma
Reparatie en rollatoradvies	Het Plein in Emma
Mantelzorg advies	Het Plein in Emma
Workshop gezonde hapjes maken	Gebouw wijk west
Huifkarrit	Parkeerplein voor Emma
Rondleiding voedselbank	Gebouw voedselbank

Deelname
is gratis



Deze dag wordt mede mogelijk gemaakt door:

Emma, SamenDoen, Wijkvereniging West-End, Europaplein, Hensens Fysiotherapie, Brein café, Consultatiebureau voor ouderen, Dieetlekker, Scootmobile actief, Syndion, Oefenpraktijk Leerdam, Leerdam Sport, CrossFit Leerdam, Stichting jeugd en jongeren werk, Vogelvereniging de vogelvrienden, Bridgeclub Leerdam, Voedselbank Leerdam, Stichting fietsmaatjes