

Week van de valpreventie

2 t/m 8 oktober

- | | | |
|------------------|----------------------------|-----------|
| 02
MAA | • Gezamenlijke koffietafel | 10.00 uur |
| | • Bewegen op muziek | 10.30 uur |
| | • Vegro rollator check | 11.00 uur |
| | • Senior Fit* | 14.30 uur |

- | | | |
|------------------|---|-----------|
| 03
DIN | • Warming up | 10.00 uur |
| | • Wandelen | 10.15 uur |
| | Bij slecht weer is er een alternatief programma | |
| | • Gezamenlijke koffietafel | 11.15 uur |
| • Koersbal | 14.30 uur | |

- | | | |
|------------------|--------------------|-----------|
| 04
WOE | • Valpreventiequiz | 10.30 uur |
| | • Workshop Otago* | 14.30 uur |

- | | | |
|------------------|---|-----------|
| 05
DON | • Buitenfit / Rollator loop
of rolstoel race | 11.00 uur |
| | • Home trainer
fietssponsortocht | 14.30 uur |

- | | | |
|-------------------|--------------------------|-----------|
| 06
VRIJ | • Workshop Balans* | 10.30 uur |
| | • Vitaliteit check | 11.15 uur |
| | • Feestelijke afsluiting | 14.30 uur |



*Voor deze activiteiten kunt u zich inschrijven t/m 29 september bij de servicebalie van de Vijverhof, aanmelden via T. (0592) 31 62 25 of per mail via vijverhof@zorggroepdrenthe.nl

Week van de valpreventie

2 t/m 8 oktober

- 02**
MAA
- Gezamenlijke koffietafel 10.00 uur
 - Bewegen op muziek 10.30 uur
 - Vegro rollator check 11.00 uur
 - Senior Fit* 14.30 uur

- 03**
DIN
- Warming up 10.00 uur
 - Wandelen 10.15 uur
- Bij slecht weer is er een alternatief programma
- Gezamenlijke koffietafel 11.15 uur
 - Koersbal 14.30 uur

- 04**
WOE
- Valpreventiequiz 10.30 uur
 - Workshop Otago* 14.30 uur

- 05**
DON
- Buitenfit / Rollator loop of rolstoel race 11.00 uur
 - Home trainer fietssponsortocht 14.30 uur

- 06**
VRIJ
- Workshop Balans* 10.30 uur
 - Vitaliteit check 11.15 uur
 - Feestelijke afsluiting 14.30 uur



*Voor deze activiteiten kunt u zich inschrijven t/m 29 september bij de servicebalie van de Vijverhof, aanmelden via T. (0592) 31 62 25 of per mail via vijverhof@zorggroepdrenthe.nl