

Programma **Gezond ouder worden**



elke dag jezelf zijn

land
van
horne



Vitaal Thuis

Kijk vanuit meerdere invalshoeken naar **gezond ouder worden**

Het programma leert u vanuit meerdere invalshoeken te kijken naar gezond ouder worden. U krijgt praktische tips en adviezen over voeding, beweging, ontspanning, sociale contacten en de (lichamelijke) verandering die ouder worden teweeg brengt.

Voor wie?

Voor mensen vanaf 55 jaar die zelf een steentje bij willen dragen aan gezond ouder worden.

Waar?

Het programma vindt plaats op een locatie van Land van Horne in Weert of in Budel.

Wanneer?

Het programma start op verschillende momenten in het jaar en bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur.

Aanmelden of meer informatie?

Kijk op op de website landvanhorne.nl/gezondouderworden voor meer informatie over het programma en de planning. Deelnemen aan het programma is gratis. Aanmelden is nodig.

meer informatie



landvanhorne.nl/gezondouderworden