

Lang leve(n) de leefstijl!

Wat betekent een gezonde leefstijl voor zowel lichaam als geest? En hoe vind je een gezonde balans hierin?

Op 21 maart vindt er een informatiemiddag plaats over vitaal ouder worden. Aan de hand van verschillende tips en tricks gaan we met elkaar in gesprek over de betekenis van dit thema. Max Dankbaar van X-Fitt GLI en Janne Reintjes van Synthese zullen aansluiten als gastsprekers.



Vrijdag 21 maart

14.00 - 16.00 uur
(inloop om 13.45)



MFC de Goede Herder
Europaplein 1 Gennepe



Voor leden en niet-leden
Aanmelden kan via Janne
(06 42104229)



Voor leden via het strookje
op de nieuwsbrief of website
van Senioren Gennepe