

We kijken samen met u naar de wensen die u heeft op het gebied van gezondheid en het ontmoeten van mensen. Ook bespreken we, samen met de buurtbeweegcoach, de mogelijkheden die u heeft om te bewegen. U houdt hierbij zelf de regie. Niks moet!

Actieve Ontmoeting

'Actieve Ontmoeting dus, maar waar en wanneer?'

Iedere **maandagochtend** van 09.30 tot 12.00 uur en op **woensdagmiddag** van 13.00 tot 15.30 uur bij Paal 12 op De Thij, Vondellaan 12. Op maandag is er een mogelijkheid om samen te lunchen.



Iedere **dinsdag-** en **donderdagochtend** bij Boerderij Stakenboer aan de Burg. Wallerstraat 115 (Zuid-Berghuizen) van 09.30 tot 12.00 uur. Op dinsdag is er een mogelijkheid om samen te lunchen.



De 'Actieve Ontmoeting' kost Euro 1,- per keer. Voor Euro 1,50 extra kunt u op maandag en dinsdag aanschuiven bij een gezonde en gezellige lunch. Wilt u meer informatie over de 'Actieve Ontmoeting' of wilt u meedoen? Neem dan contact op met Impuls!

IMPULS

Tel.: 0541 571414
info@impuls-oldenzaal.nl
www.impuls-oldenzaal.nl



Kom langs
en doe
vrijblijvend
mee!



Vindt u het leuk om anderen te ontmoeten?
Om gezellig samen koffie te drinken,
bezig te zijn of te bewegen?
Wilt u met wijkgenoten in contact komen?

Kom dan langs en doe mee!

IMPULS

Aveleijn

carint
reggeland

zorgfederatie
oldenzaal

HANTEI
JUDO - TAERWONDO
OLDENZAAL

RIBW
GROEP OVERIJSEL

FC BERGHUIZEN

bewegen Werkt!
www.ergocontrol.nl

Mediant
geestelijke
gezondheidszorg

Omni
Sportvereniging Oldenzaal

at.groep

abhulp
TWENTE

BUURTZORG

zorggroep sint maarten

KANSRIJK
BERGHUIZEN

nks2021_1



bewegen, ontmoeten, meedoen

Schuif eens een keertje aan!

De Actieve Ontmoeting is er voor inwoners van Oldenzaal die tussen de 60 en 100 jaar zijn en het leuk vinden om anderen te ontmoeten. Mensen die zich misschien zelfs (een beetje) zorgen maken over zichzelf. Of het gewoon gezellig vinden om langs te komen en een keer een activiteit te ondernemen.

De 'Actieve Ontmoeting' is een bijeenkomst waarbij mensen met elkaar in contact komen en samen bewegen. Gezelligheid staat hierbij voorop. U kunt er een praatje maken, een kop koffie drinken, krant lezen of meedoen aan een activiteit zoals sport en spel, wandelen, fietsen, zelfverdediging, creatieve activiteiten en nog veel meer. Maar niks moet, alles mag!

Samen werken we aan een gezonde leefstijl, bieden we gezelligheid én kunt u andere mensen ontmoeten. Win-win dus!

'Hé, hallo, tijd niet gezien, hoe gaat het met je, alles goed?'

'Ja, prima hoor, en met jou?'

Iedere dag worden er in Oldenzaal tientallen van dit soort gesprekjes gevoerd. 'Het gaat goed' is soms 'het gaat wel'. Maar vertellen hoe het écht gaat, doen we vaak niet. Terwijl we soms zouden willen zeggen:

- 'ik zit niet zo goed in m'n vel'
- 'ik zit te veel alleen thuis'
- 'ik zie weinig andere mensen en dat vind ik jammer'
- 'wat vaker een praatje met andere mensen, dat zou ik fijn vinden'
- 'ik maak me af en toe zorgen over mijn gezondheid'
- 'ik beweeg te weinig en dat begin ik te voelen'
- 'ik eet niet goed en zou wat vaker voor mezelf moeten koken'
- 'ik heb geen werk en verveel me'

Voor iedereen die zich hier in herkent, is er de 'Actieve Ontmoeting'.

