

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

## '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 meedoen? Neem dan contact op met Impuls!

**impuls** . De kracht van **welzijn!**

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



# Actieve Ontmoeting

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** . De kracht van **welzijn!**

**BEWEGEN  
WERKT**





# bewegen, ontmoeten, meedoen

*Schuif eens een keertje aan!*

***'Hé, hallo, lang 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'.

De Actieve Ontmoeting is er voor inwoners van Oldenzaal van 50 jaar en ouder en het leuk vinden om anderen te ontmoeten. 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 of meedoen aan een activiteit zoals sport en spel, wandelen of fietsen. Maar niks moet, alles mag!

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

