



SOCIAAL VITAAL IN KLEUR

VOOR OUDEREN MET EEN MIGRATIEACHTERGROND
DIE WONEN IN AMERSFOORT

START: de fitheidstest op donderdag 1 december in de Groene Stee

Dames van 10.00 – 13.00

Heren van 14.00 – 17.00

Een programma voor ouderen met een migratieachtergrond in de leeftijd van 55 jaar en ouder.

Samen bewegen en daarna samen wat drinken, eten en praten. Met aandacht voor gezonde voeding en voorlichting over verschillende onderwerpen. Samen kiezen we waar we over gaan praten. Er zijn aparte groepen voor mannen en voor vrouwen.

Programma Heren

ELKE MAANDAG vanaf 5 december
van 19.30 – 21.00 in de Groene Stee



Programma: Dames

ELKE DONDERDAG vanaf 8 december
van 13.30 – 15.00 in de Groene Stee

Voor meer Informatie: Saliha Elatrouss | Tel: 06-43141521 | email: saliha.elatrouss@indebuurt033.nl

AMERSFORT' TA YAŞAYAN GÖÇMEN GEÇMİŞİNE SAHİP YAŞLILAR İÇİN
"SOCIAAL VITAAL IN KLEUR"

BAŞLANGIÇ:

1 Aralık Perşembe günü Groene Stee' de sağlık testi

Kadınlar 10.00-13.00

Erkekler 14.00-17.00

"Sociaal Vitaal in kleur " 55 yaş ve üzeri, göçmen geçmişi olan yaşlılara yönelik bir programdır; Birlikte spor ve hareket, Birlikte yeme-içme ve sohbet. Programda sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam temalarına ağırlık verilecek, sizleri bu konularda bilgilendirmeye çalışılacaktır. İşleyeceğimiz konuları birlikte seçmeye özen göstereceğiz.

*Erkekler ve kadınlar için ayrı gruplar mevcuttur.

Erkekler için program:

5 Aralık'tan itibaren,
HER PAZARTESİ 19.30 – 21.00
Groene Stee'de

Kadınlar için program:

8 Aralık'tan itibaren
HER PERŞEMBE 13.30 – 15.00
Groene Stee'de

Daha fazla bilgi için: Saliha Elatrouss. | Tel: 06-43141521

e-posta: saliha.elatrouss@indebuurt033.nl

حيوية اجتماعية ملونة لكبار السن من أصول مهاجرة الذين يعيشون
في أمرفورت البداية: اختبار اللياقة يوم الخميس 1

de Groene Stee. ديسمبر في

النساء من 10 إلى 13. الرجال من 14 إلى 17: برنامج لكبار السن من
أصول مهاجرة في سن 55 وأكبر

نتحرك معًا ثم نشرب ونأكل ونتحدث معًا. مع التركيز على التغذية
والمعلومات الصحية. معًا نختار المواضيع التي سنتحدث

هناك مجموعات منفصلة للرجال والنساء

برنامج الرجال: كل يوم اثنين ابتداء من 5 ديسمبر من 19:30 إلى
De Groene stee 21:00 في

برنامج السيدات: مساء كل يوم خميس ابتداء من 8 ديسمبر من
De Groene stee الساعة 13:30 إلى الساعة 15:00 في

لمزيد من المعلومات: صالحة العتروس هاتف: 0643141521. البريد ا
للكتروني:

saliha.elatrouss@indebuurt033.nl