



29 september t/m 6 oktober 2022



## Wat is er allemaal te doen?

| Dag               | Activiteit                                                                                 | Tijd                                                                              | Waar                                                                                                                                           |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29 september 2022 | Stap mee<br>Vitaal 55+<br>Bewegen is goud                                                  | 10:00 – 11:00<br>13:00 – 14:00<br>19:30 – 21:00                                   | De Klup<br>Sporthal de Zebra<br>Sportzaal Groen van Prinsterersingel                                                                           |
| 30 september 2022 | Film M'n beesie en ik<br>Vitaal 55+ Badminton<br>& Tafeltennis                             | 20:30 uur<br>14:00 – 16:00                                                        | Filmhuis Gouda<br>Sporthal de Zebra                                                                                                            |
| 3 oktober 2022    | Vitaal 55+ sportles<br>Vitaal 55+ sportles<br>Spelletjes middag 50+<br>Film Gouda van toen | 08:30 – 09:30<br>09:30 – 10:30<br>14:00 – 16:00<br>14:00 – 16:00                  | Sportzaal ISV<br>Sportzaal ISV<br>Ontmoetingscentrum Van Noord<br>Bernhardhof 400                                                              |
| 4 oktober 2022    | Stap mee<br>Wijkwijzer<br>Vitaal 55+ yoga<br>Docu Alleenzaam<br>Stap mee                   | 10:30 – 11:30<br>13:00 – 14:00<br>15:30 – 16:30<br>18:30 – 20:30<br>19:00 – 20:00 | Gezondheidscentrum Goverwelle<br>Ontmoetingscentrum Van Noord<br>Gymzaal Gerard Leeustra<br>De speelwinkel<br>Gezondheidscentrum Korte Akkeren |
| 5 oktober 2022    | Vitaal 55+ badminton<br>Gespreksavond<br>lotgenoten                                        | 09:30 – 11:30<br>20:00 – 21:30                                                    | Sporthal de Zebra<br>Ontmoetingscentrum van Noord                                                                                              |
| 6 oktober 2022    | Stap mee<br>Vitaal 55+ Sportles<br>Netwerktafeloverleg<br>Midden-Holland                   | 10:00 – 11:00<br>13:00 – 14:00<br>15:30 – 17:00                                   | De Klub<br>Sporthal de Zebra<br>Online via Zoom                                                                                                |

