

# BLIJF FIT, VITAAL EN GEZOND!

Kom naar een **ONTMOETINGSDAG** bij u in de buurt, voor iedereen van 55 tot 85 jaar en ouder.



MAAK EEN  
AFSPRAAK VOOR  
EEN PERSOONLIJK  
GESPREK EN GRATIS  
ADVIES

Heeft u vragen over bewegen, ontspannen, gezonde leefstijl, sportaanbod en/of uw fysieke gesteldheid? Op de ontmoetingsdagen staan gezondheidsprofessionals voor u klaar om uw vragen te beantwoorden. Dat gebeurt tijdens een **persoonlijk gesprek van maximaal 60 minuten**. Met oog en oor voor uw behoeften op het gebied van uw gezondheid, sociale vraagstukken en andere (hulp)vragen, helpen ze u graag op weg om – waar nodig – **uw leefstijl te verbeteren én fit, vitaal en gezond te blijven**. Passend bij u en uw wensen wordt ten slotte een geschikt vervolg voorgesteld.

## **3 november**

Wijkcentrum De Linde  
Hyacinthenlaan 33, Geleen

## **5 november**

Zalencentrum De Hanenhof  
Herenhof 2, Geleen

## **17 november**

Woco Oos Zittesj Hoes  
Odasingel 659, Sittard

## **19 november**

Buurthuis Limbrichterveld  
Eisenhowerstraat 724, Sittard

## **Meer informatie en een afspraak maken**

In verband met de coronamaatregelen vragen wij u een afspraak te maken. Dat kan online via [www.ecsplore.nl/senioren/ontmoetingsdagen](http://www.ecsplore.nl/senioren/ontmoetingsdagen). Kies de gewenste dag en een tijdstip tussen 9 en 17 uur. Gewoon binnenlopen is nu helaas niet mogelijk. U kunt ook contact opnemen met Suus Fouraschen, Combinatiefunctaris Senioren, **T** 06-51 63 48 24 **E** [suus.fouraschen@ecsplore.nl](mailto:suus.fouraschen@ecsplore.nl)