

# Gezondheidsbijeenkomst

Met als thema:

## Hoe vind ik mijn weg?

Venray is een mooie, actieve en vooral innovatieve gezonde gemeente. Samen streven we ernaar om zorg voor elkaar te hebben en elkaar in beweging te houden om zo lang mogelijk zelfredzaam te blijven. Uw gezondheid bepaald hoe lang u dit kunt blijven doen.

Graag willen we u beter leren kennen maar ook informeren over wat er in de gemeente Venray al is en wat we kunnen oppakken als er lokale of persoonlijke initiatieven of behoeften zijn.

Voor wie:

Iedereen die geïnteresseerd is om iets te ondernemen of aan een activiteit wil deelnemen maar niet goed weet hoe u er komt of wat er al is.

Er zijn verschillende mensen vanuit het werkveld die u meenemen in de initiatieven in Venray maar we nemen u ook mee naar het gesprek van en over vroeger!

- Sjf Keijzers, mantelzorgmakelaar en coördinator Lid voor het Leven
- Danny Vullings, programmaregisseur Iedereen Kan Meedoen bij Venray Beweegt
- Yvonne Houben, consultant WMO gemeente Venray
- Wijkverpleegkundige, de Zorggroep
- Mirëille Boreas, procesbegeleider Bewegen de Zorggroep



**De Tol / Ambachtskwartier (Sint Jozefweg 50 Venray, ontmoetingsruimte begane grond)**

**Donderdag 20 april van 14:30 tot 16:00 uur,  
vanaf 14:00 uur inloop met een kop koffie**

Mocht u geïnteresseerd zijn of meer informatie willen dan kunt u terecht bij:



**Mirëille Boreas**

Procesbegeleider Bewegen bij  
de Zorggroep

Mail: [mireille.boreas@dezorggroep.nl](mailto:mireille.boreas@dezorggroep.nl)

T: 06-57294096

# Beweeg Inloop

## Beweeg jij met ons mee?

### Wat houdt het in?

De beweeg inloop is een laagdrempelige inloop voor ouderen uit de wijk, mensen met (beginnende) geheugenproblemen en mantelzorgers.

Tijdens deze middag beweeg je op mooie muziek. Het hele lichaam wordt op een dansante en makkelijke wijze in beweging gebracht. Hierdoor worden de spieren versoepeld. Tijdens de activiteit spelen 'met elkaar zijn' en humor een belangrijke rol. De activiteit is zowel zittend op een stoel of staand te volgen en wordt afgestemd op wat iedereen lichamelijk aankan.

### Programma

- 13:00u - 13:30 uur: Inloop met koffie/thee
- 13:30u - 14:15 uur: Start bewegen 1e groep
- 14:25u - 14:30 uur: Start inloop 2e groep
- 14:30u - 15:15 uur: Start bewegen 2e groep
- 15:15u - 15:45 uur: Kop koffie/thee

**Elke woensdag  
vanaf 21 september!**



De Tol / Ambachtskwartier  
Sint Jozefweg 50 Venray



Door: Petra de la Roy

**Petra OPTI-DANCE**