

LEUSDENFIT CIRKEL

DE LEUSDENFIT CIRKEL
BIEDT IEDERE LEUSDENAAR
HANDVATTEN VOOR EEN
POSITIEF GEZOND LEVEN.

Samen positief gezond!



Offline is de nieuwe luxe!

Tip: Telefoon op stil tijdens het eten, laat je telefoon beneden, zet je je telefoon wel eens op vliegtuigstand?

LEKKER EVEN GEEN TELEFOON!



Ga toch fietsen!!

Fietsen is gezond, slim en duurzaam.
Hoe meer mensen fietsen, hoe beter.

PAK JE FIETS!

Bowlen voor jonge mantelzorgers

WOENSDAG 6 MAART | 15.45 - 17.45 | DE KORF

Voor mantelzorgers (vanaf 6 t/m 17 jaar) organiseren we weer een gezellige middag. Van 15.45 - 17.00 bowlen in De Korf en aansluitend van 17.00 - 17.45 uur friet eten. Aanmelden voor bowlen en/of friet eten via www.sociaalplein-leusden.nl of bel 033 - 303 44 44.

Mindfulness

WOENSDAG 6 MAART | 20.00 - 21.30 | CJG DE MULDERIJ 1

Aandacht Groeit informeert je over 8 weekse stressreductie voor volwassenen en de Mindfulness kindertraining. In een informele sfeer leer je over hoe je mbv de training op een andere manier kan omgaan met obstakels die je in het dagelijks leven tegenkomt. Aanmelden en info: www.aandachtgroeit.nl

Apenkooien voor volwassenen

VRIJDAG 8 MAART | 20.30 | TURNHAL SPORTCENTRUM BUINING

Apenkooien voor volwassenen in de turnhal. Kom gezellig meedoen en leef je helemaal uit! Geen toegangskosten!

Daily Mile

VRIJDAG 8 MAART

Daily Mile introductie op Sint Jozefschool en het Startblok in Achterveld.

033 op de Fiets

MAANDAG 11 MAART

In samenwerking met 033 op de Fiets. Het stimuleren van het fietsen naar school. Deze keer zijn wij actief bij het Atria. De scholen Kla4 en de Bongerd.

Motorische Remedial Teaching

WOENSDAG 13 MAART | 14.00 - 17.00 | DE TIL

Vrije inloop voor iedereen die d.m.v. korte bewegings- en schrijf oefeningen wil ervaren hoe eigenwijs je lichaam kan zijn. Oefeningen op elk niveau voor iedereen vanaf 6 jaar. Het doel is te ontdekken dat je lichaam soms onbedoelde of onbewuste bewegingen maakt. Wat voor uitwerking heeft dit in het dagelijks leven? Info? Mail naar: tamara@praktijkgoedgedaan.nl

Ontmoetingsochtend

WOENSDAG 13 MAART | 10.00 - 12.00 | DE GROENE BELEVENIS

Deze ochtend krijgt men de mogelijkheid kennis te maken met de Groene Belevenis en de Wiebelwagen. Er wordt een boom gepland op de Wiebelwerf en de Struintuin is open.

Keep fit 40+

VRIJDAG 15 MAART | 12.30 | TURNZAAL IMPALA

Een goede start maken naar je fit voelen? Kom, kosteloos, gezellig mee bewegen! In de turnzaal van Impala!

IKPASMAAND

6 MAART - 5 APRIL



PROOST EENS ALCOHOLVRIJ!

Alcoholvrije pubquiz

DONDERDAG 14 MAART

14 maart is het weer tijd voor de alcohol-vrije pubquiz. Vorig jaar een groot succes. Test je kennis, proef eens wat anders en wie weet ga je met een leuke prijs en eeuwige roem naar huis. Teams worden ter plekke gemaakt, dus je kunt prima alleen komen. Ook als je niet 30 dagen meedoet met IkPas ben je van harte welkom om te ervaren hoe een pubquiz zonder alcohol is.

Locatie: De Bron, Hoefijzer 18 in Leusden

Tijd: de pubquiz start om 19.30.

Eten: Voorafgaand eten in De Bron (zodat je uit je werk direct door kunt)? QuliChef zorgt om 18.00 uur voor een lekkere maaltijd voor €9,50.

Alcoholvrije opties

VAN 6 MAART TOT 5 APRIL

Roda'46, KC Antilopen, LHV, MHC Leusden en LTV geven aandacht aan de alcoholvrije opties die zij in de sportkantine te koop hebben.

Meer info omtrent Ikpas:

www.sociaalplein-leusden.nl

Fittest in De Heelkom

6 MAART

Er zijn in Achterveld al 4 ambassadeurs voor Ikpas. Gedurende de 30 dagen van IkPas zal hun fitheid worden gevolgd door DorpsTV Achterveld. Ook ambassadeur worden en meedoen? Mail naar info@heelkom.nl of bel: 0342 - 45 13 33.