

Programma Nationale Ouderenweek Assen

VOL=VOL

MAANDAG 30 SEPTEMBER

Wanneer	Wat	Waar
10.00 - 11.30	Wandeling met wat lekkers onderweg	Wijde Blik Van Heuven Goedhartlaan 4
13.30	Aftrap Nationale Ouderenweek Assen Opening door Renate Groenewold	Arendstate Groningerstraat 25
14.15	Stadswandeling met gids	Assen

DINSDAG 1 OKTOBER

Wanneer	Wat	Waar
08.30 - 11.30	Gezellige ochtend gericht op gezondheid, verzorging en beweging.	Wijkgebouw De Dissel Kleuvenstee 2 - Marsdijk
09.30 - 11.30	Wandeling <i>Met koffie na afloop!</i> Met excursie Valkensteyn	Hippe Kringloop Brunelstraat 77
10.30 - 12.00	Spellencircuit	Vierackers Burg. Bothenius Lohmanweg 7
10.30 - 11.30	Ontspannen bewegen	Podium Zuidhaege Zuidhaege 2 - Centrum
13.00 - 16.45	Seniorenbeurs: mobiliteit en veiligheid	De Nieuwe Kolk Weiersstraat 1
13.00 - 17.00	Seniorenbios <i>Je kunt thuis worden opgehaald!</i> Opgave voor 30 september via: Assen_Oudierendag@ouderenfonds.nl	De Nieuwe Kolk Weiersstraat 1
13.45 - 14.15	Voorlezen in de Arendstate door kinderen Opgave via receptiearendstate@accoladezorg.nl	Arendstate Groningerstraat 25
14.00 - 15.30	Workshop 'Fijn werken met een AOW' Opgave voor 30 september via: helena@regenboogadvies.nl	De Drentse Zaak Beilerstraat 24

WOENSDAG 2 OKTOBER

Wanneer	Wat	Waar
10.30 - 12.00	Sport & beautymorgen Opgave via receptiearendstate@accoladezorg.nl	Arendstate Groningerstraat 25

DONDERDAG 3 OKTOBER

Wanneer	Wat	Waar
10.00 - 11.30	Wandeling	Amstelflat Industrieweg 15
11.00	Wandelen met muziek <i>Stappen op de maat van de muziek!</i>	Vierackers Burg. Bothenius Lohmanweg 7

VRIJDAG 4 OKTOBER

Wanneer	Wat	Waar
09.30 - 10.30	Rondrit	Arendstate Groningerstraat 25
10.00 - 12.30	Informatiemarkt Veiligheid, gezondheid, verzorging en beweging met o.a. valpreventie, powerwalkclub en een gezellige bingo.	MFA Kloosterveste Vesteplein 5
11.00 - 12.00	Rondrit Opgave via receptiearendstate@accoladezorg.nl	Arendstate Groningerstraat 25
13.00 - 15.00	TT-rondleiding <i>Voor mobiele mensen want er wordt veel gelopen.</i> Opgave voor 30 september via: van-vugtjes@home.nl	TT-Circuit De Haar 9
13.30 - 16.30	Dieren knuffelen & Poffertjes bakken	Anholt Paul Krügerstraat 1

14.15 - 16.30	Voetjes van de vloer	Ceresstaete Ceresstraat 11-A
14.00 - 16.30	Spelletjes & Poffertjes bakken	Slingeborgh Slinge 1
14.00 - 16.00	Open middag PCOB/SVA in Maasstee Kom gezellig meezingen tijdens onze muziekmiddag.	Maasstee Maasstraat 25
15.00 - 16.30	Zang en borrelmiddag Opgave via receptiearendstate@accoladezorg.nl	Arendstate Groningerstraat 25

Programma meer Bewegen voor Ouderen

MAANDAG 30 SEPTEMBER

09.00 - 11.30	Aquagym (elk half uur)	Zwembad De Bonte Wever - Stadsbroek 17
09.45 - 10.45	Aerobic 25+	Wijkgebouw De MaasStee - Maasstraat 25 - Pittelo
10.00 - 11.00	Gymnastiek	Woonzorg De Ankerhof - Van Heuven Goedhartlaan 6 - Lariks
11.00 - 12.00	Yoga	Wijkgebouw De MaasStee - Maasstraat 25 - Pittelo
13.30 - 14.30	Latin moves	Wijkgebouw De MaasStee - Maasstraat 25 - Pittelo
14.45 - 15.45	Gymnastiek	Woonzorg De Peelerhof - Walakker 1 - Peelo
19.00 - 20.00	Gymnastiek 70+	MFA Pittelo - Amstelstraat 14 - Pittelo
20.00 - 21.00	Aerobic Keepfit	MFA Pittelo - Amstelstraat 14 - Pittelo

DINSDAG 1 OKTOBER

08.45 - 09.45	Aerobic	Wijkgebouw De Dissel - Kleuvenstee 2 - Marsdijk
09.00 - 10.00	Gymnastiek	Wijkcentrum 't Markehuus - Scharmbarg 35 - Peelo
09.15 - 11.30	Tai Chi (elk uur)	Serviceflat De Anemoon, - Anemoonstraat 153 - Assen Oost
10.00 - 12.00	Pilates (elk uur)	Wijkgebouw De MaasStee - Maasstraat 25 in Pittelo
10.30 - 11.30	Ontspannen bewegen	Podium Zuidhaege - Zuidhaege 2 - Centrum
19.30 - 21.30	Badminton	Sporthal Het Schakelveld - Witterhoofdweg 1-A - Baggelhuizen

WOENSDAG 2 OKTOBER

09.15 - 11.30	Gymnastiek (elk uur)	Wijkgebouw De MaasStee - Maasstraat 25 - Pittelo
09.30 - 10.30	Gymnastiek	Podium Zuidhaege - Zuidhaege 2 - Centrum
10.00 - 10.30	Aquagym, ex hartpatiënten	Zwembad De Bonte Wever - Stadsbroek 17
10.45 - 11.45	Gymnastiek	Serviceflat De Anemoon - Anemoonstraat 153 - Assen Oost
11.00 - 12.00	Gymnastiek	KDV Pinokkio - Lauwers 6 - Baggelhuizen
17.00 - 18.00	Volleybal	Wijkgebouw de Componist - Paganinilaan 15 - Noorderpark
18.30 - 19.30	Sportgroep CVA	Fysioruimte Wilhelminaziekenhuis - Europaweg Zuid 1 in Centrum

DONDERDAG 3 OKTOBER

09.00 - 10.30	Sport en spel	Sporthal Marsdijk - Kleuvenstee 3A - Marsdijk
09.30 - 11.30	Koersbal	Wijkgebouw De MaasStee - Maasstraat 25 - Pittelo
13.15 - 15.30	Tai Chi (elk uur)	Wijkgebouw De MaasStee - Maasstraat 25 - Pittelo
13.30 - 15.30	Sport en spel (elk uur)	Wijkcentrum De Schulp - Buizerdstraat 10 - Assen Oost

VRIJDAG 4 OKTOBER

09.15 - 11.45	Country line-dance (elk uur)	Wijkgebouw De MaasStee - Maasstraat 25 - Pittelo
---------------	------------------------------	--

onderdeel van: **AssenvoorAssen**

ASSER  **UITDAGING**

Brownies & downies



**inter
zorg**



Rabobank