



ZONDAG 8 OKTOBER
10:00 UUR - 17:00 UUR
KAAG EN BRAASSEM

Roelofarendsveen lichaamsfuncties



LICHAAMSFUNCTIES

Locatie	Tijdstip	Activiteit
Combibus	12.00 – 16.00	Rijdt gratis tussen de locaties Roelofarendsveen en Nieuwe Wetering én andere locaties op verzoek
1. Sportbedrijf Kaag en Braassem: de Tweesprong Lucas van Leydenlaan 2	13.00 uur	KBO Seniorenwandeling Aanmelden via r.bentvelsen@dedriemaster.nu
Sporthal de Tweesprong	12.00 – 16.00	Pickleball clinics
Zwembad de Tweesprong	14.00 – 15.00	Gratis zwemmen voor jong en oud
Gezond Mens Stationsstraat 1A	12.30 uur	Workshop 'Lekker aan het werk'
	13.30 uur	Workshop 'Ademhaling'
	14.30 uur	Workshop 'Slaap'
	12.00 – 16.00	Kennismaking praktijk Gezond Mens
	12.00 – 16.00	Kennismaking acupunctuur
	12.00 – 16.00	Stoelmassage
2. PLEK Ouder en Kindcentrum Stationsstraat 2	10.00 – 11.30 uur	Vrouwencirkel Aanmelden via flooreren@gmail.com www.flooreren.com

Nieuwe Wetering

Zingeving



ZINGEVING

3. De parkeerplaats van Restaurant tussen Kaag en Braassem, Muziekvereniging DGV en Natuurbelevingstuin De Bult Regenboogweg 102	12.00 – 16.00	Tussen Kaag en Braassem Aanbod van gezonde drankjes en hapjes
	12.00 – 16.00	Camper Jeugdwerk Kaag en Braassem door De Driemaster
	12.00 – 16.00	Door Gunst Verkregen verzorgt een muzikale noot
	12.00 – 16.00	Amandi Hospice , in gesprek over zingeving
	12.00 – 16.00	Welzijn op Recept iets voor U? De welzijnscoach gaat met u in gesprek.
	12.00 – 16.00	Natuurbelevingstuin De Bult is open voor bezoek & rondleidingen
	12.00 – 16.00	Fietsmaatjes, informatie en uitproberen
	13.00 – 15.00	Energiepraktijk Balance, informatie en ervaren

Rijpwetering Meedoen



Locatie	Tijdstip	Activiteit
4. s.v. Roac Oud Adeselaan 38	12.00 – 16.00	Seniorengroep commissie biljart ROAC, info & uitproberen
	12.00 – 16.00	Seniorengroep commissie binnensport ROAC, info & uitproberen
	12.00 – 16.00	Stichting sportpromotie Kaag en Braassem, informatie
	12.00 – 16.00	ANWB Automaatje, informatie
	12.00 – 16.00	Spel Cornhole (Boerenvoetgolf Haarlemmermeer) uitproberen
	12.00 – 16.00	Tom in de buurt, informatie



Locatie	Tijdstip	Activiteit
5. Kleine kerkje aan de Does en 't Kompas de Visserweg 1a	13.00 – 16.00	Informatiemarkt met o.a. Leefstijl en Diabetes. Een carroussel met professionals uit de eerstelijnszorg.
		Praktijkondersteuners controleren uw bloedsuiker en bloeddruk
		De diëtiste zorgt voor Grip op uw Diabetes
		Fysiotherapeuten testen uw fitheid
		Medewerkers van de apotheek doen een cholesterol meting
		Medisch pedicure meet het gevoel in uw voeten
	13.00 – 16.00	Ben je op zoek naar balans?
		Maak kennis met de ergotherapeuten
		Een ontspannende hand- of hoofdmassage voor moeders door Kim www.liefbegin.nl
		Ervaar reflexzone therapie bij Marcel Touch for Balance
		Hoe zorg jij voor balans? Wat doet jouw wankelen? Kom kennismaken met Tess en doe mee.
		Workshops en clinics
	13.30 – 14.45	Workshop Yoga & Mindfulness door Evelien
		Aanmelden via ans@wsvkb.nl
	14.00 – 15.00	Clinic Nordic Walking door Sonja
		Aanmelden via ans@wsvkb.nl

	14.30 uur	Zwerfvuilactie 'Prik mee' Stichting Groen Licht
	13.00 – 16.00	Sloeproeven met Sloepweesje Ieder half uur vanaf 13.30 uur kunt u instappen
	13.00 – 16.00	Spelen met Positieve Gezondheid. Speel het spel 'Alles op Tafel'
		Ontmoeten
	13.00 – 15.00	Ontmoet de wijkagenten, voor jong en oud staat vragen vrij
	13.00 – 16.00	Praat vandaag over morgen en neem plaats op het bankje naast Joke
	15.00 - 16.00	Muziek door De Heerlijkheid Hoogmade

Woubrugge

Dagelijks functioneren



Locatie	Tijdstip	Activiteit
6. Sporthal Oudendijk Bateweg 78	12.00 – 16.00	Koersbal
	13.00 – 16.00	Valpreventie parcours
	12.00 – 16.00	Verdere invulling volgt nog
7. The Yoga District H. de Boerstraat 33 2481 XW Woubrugge info@theyogadistrict.nl tel: 06-4429 8761	12.00 – 16.30 12.00 – 12.30 13.00 – 13.30 14.00 – 14.30 15.00 – 15.30 16.00 – 16.30	Gentle Sunday Yang Yoga door Veronique Stoel Yoga door Christina Yin Yoga door Tjeerd Yin/ Yang Yoga door Leanne nog in te vullen
8. Zorgboerderij Inversa Boddens Hosangweg 39 2481 KX Woubrugge	12.00 – 16.00	Open om rond te kijken en te vragen Informatie over vrijwilligerswerk
WIJdezorg Zorglocatie Woudsoord Weteringpad 3, 2481 AS Woubrugge	12.00 – 14.00	Carla Buntsma gaat met haar accordeon langs de bewoners van 2 afdelingen in Woudsoord.

Leimuiden / Rijnsaterwoude

Mentaal Welbevinden



Locatie	Tijdstip	Activiteit
9. Het Schoolhuis Herenweg 22 Rijnsaterwoude	13.00 – 14.00	Workshop 'Iedereen doet Mee' door Dementievriendelijk Kaag en Braassem
	13.15 – 14.15	Ervaringssessie Slaaptherapie & Mindfulness door Jolanda Zoet
	13.00 – 15.00	Welzijn op Recept iets voor U? De welzijnscoach van De Driemaster zit voor u klaar
	15.00 – 16.00	Vergroot je mentale gezondheid met POH GGZ
	13.00 – 16.00	Spelen met Positieve Gezondheid met het spel 'Alles op Tafel'
10. Kampeerboerderij de Straat-Hof Willem van der Veldenweg 57 Leimuiden	13.00 – 16.00	Koffie en kennismaking met Petra Kors Quick scan Mentaal Welbevinden www.reisvanhetleven.nl
	13.00 - 16.00	Informatie en een praatje met het Adamas Inloophuis Adamas-centrum.nl



Hieronder de 2 links naar [afstandmeten.nl](https://www.afstandmeten.nl/).

Met deze link kan het bestand worden geopend.

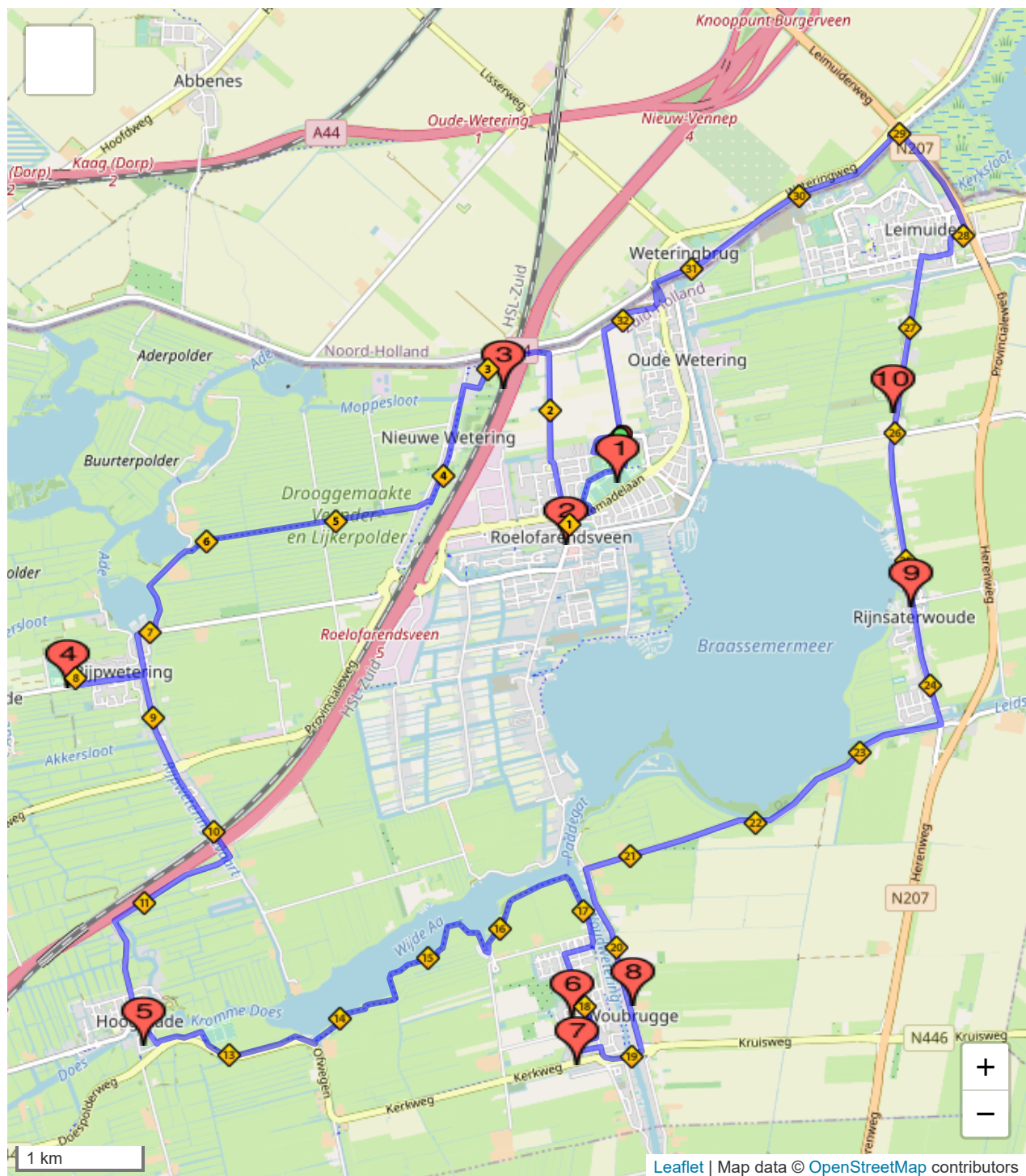
Rondje gezond vanuit Roelofarendsveen met pont:

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3562082>

Rondje gezond vanuit Roelofarendsveen zonder pont:

<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3562062>

afstandmeten.nl



Titel: Rondje gezond vanuit Roelofarendsveen

Afstand: 33.520 km