



# DE DERDE HELFT

*Blijf fit en ontmoet nieuwe mensen*



**Beweeg  
samen**



**Train je  
brein**



**Gezelligheid  
voorop**

**IEDERE WOENSDAG OM 13:30 UUR  
BIJ FC AALSMEER**

**Aanmelden?**

Via Ontmoetingscentrum Aalsmeer (Gebouw Irene)  
Tel: 06-22468574 | Mail: [ontmoetingscentrum@zg-aelsmeer.nl](mailto:ontmoetingscentrum@zg-aelsmeer.nl)

## Ontdek wat bij u past!

### Vanaf 13.30 uur

Loop binnen voor koffie of thee en kies een activiteit.

### 14.00 – 15.00 uur

**Beweeg actief:** warming-up, leuke spellen en oefeningen met materialen om fit en zelfstandig te blijven.

**Mentaal fit:** geheugenspellen en gesprekken in een ontspannen sfeer, soms met lichte beweging.

**Spelactiviteit:** sjoelen of bordspellen zoals Rummikub en Yahtzee.

### 15.00 uur

Gezellig samen koffie of thee drinken en bijpraten. Om 15:30 uur is de middag afgelopen.

## Meld u aan!



*De Derde Helft in Aalsmeer is een samenwerking tussen vereniging en lokale partners.*



## De Derde Helft

De Derde Helft organiseert bij FC Aalsmeer gezellige sociale, sportieve en culturele activiteiten voor 65-plussers uit de wijk en mensen met dementie. Samen maken we de sportkantine tot een fijne ontmoetingsplek. Doe mee en bepaal wat er gebeurt!

De activiteiten komen tot stand op basis van de wensen van de deelnemers. Doe mee en denk mee!