Maison Gaspard de Coligny
Saffier

Oog voor wat telt

Bijeenkomsten Vitaliteit

Na het succes van de vitaliteitsdag en de valpreventiecursus in Maison Gaspard, nodigen wij u uit voor een reeks interactieve bijeenkomsten, i.s.m. Sportief Plus. Deze bijeenkomsten zijn gericht op gezond en vitaal ouder worden en hoe u een aangename levenskwaliteit kunt behouden.

27 mei van 14.00-15.30 uur

Energie en belastbaarheid, hoe vind je de goede balans. Spreker ergotherapeute Saffier,Joelle van Saane en Vitaliteitsbegeleider, Stephan Stam van Sportief Plus.

13 juni van 13.30-15.00 uur

Bewegen en vitaal ouder worden. Kenneth van Veen van "Bewegen werkt" en Stephan Stam van Sportief Plus vertellen u over het belang van bewegen.

15 juli van 14.00-15.30 uur

Gezonde voeding, fabels en etiketten. Yvette de Jong, Vitaliteitscoach en Stephan Stam zullen een aantal veel voorkomende fabels over voeding bespreken en tips geven over hoe u de waarheid kunt achterhalen.

Komt u langs, wij zien u graag? Graag aanmelden bij de receptie van Gaspard, Theo Mann-Bouwmeesterlaan 10, tel.nr.; 070 - 3747200, email; ReceptieMGC2@saffiergroep.nl

Wel Thuis Saffier

HAAGS ONTMOETEN Uw plek in de wijk

Slim Wonen met zorgtechnologie Saffier