

GEZONDHEIDSWEEK HEEMSE



18 T/M 22 MAART 2024

gewoon
actief en gezond

Heemse

Van 18 tot en met 22 maart worden er in Heemse tijdens de gezondheidswEEK verschillende activiteiten georganiseerd die gaan over bewegen, ontmoeten & gezond eten.



WAT IS GEWOON ACTIEF & GEZOND

Gewoon Actief en Gezond is het uitvoeringsprogramma van de gemeente Hardenberg. Het programma richt zich op sport, bewegen, ontmoeten en gezonde voeding. In Heemse is een werkgroep ontstaan die activiteiten organiseert die hiermee te maken hebben. De werkgroep bestaat uit de Stuw, basisscholen, kinderopvang, gemeente Hardenberg en een aantal inwoners. Maar ook andere partijen uit de wijk doen actief mee. Dit alles onder de noemer "Gewoon Gezond Heemse".

Volg ons op Facebook en Instagram [gewoongezondheemse](#)



mijnfysio
fysiotherapie



Gemeente
Hardenberg

Stichting **welLuswijs**
vrijwilligers



ACTIVITEITENPROGRAMMA

DINSDAG 19 MAART

FIETSTOCHT

13.30-16.30 uur

Meedoen is gratis. Start bij het wijkgebouw Jan Steenstraat 18. Onderweg krijg je koffie en thee. Tijdens de tocht een bezoek bij iets bijzonders, een bezienswaardigheid of een mooi bedrijf. De fietstocht wordt elke 14 dagen georganiseerd door wijkvereniging Norden-Hazenbos.

WOENSDAG 20 MAART

BUURTMIDDAG

Gezellige Buurtmiddag van 14.00-16.00 uur op het Blokkenplein naast basisschool De Vlinder met activiteiten voor jong en oud. In samenwerking met Vechtdal Wonen, Samen Doen en de Politie.

ACTIVITEITEN VOOR IEDEREEN

> SKATEBAAN PIMPEN

Kunstenaar Menno Jong wil samen met jullie de skatebaan pimpen. Ben jij ouder dan 10 jaar? Kom dan mee doen en maak er samen met Menno wat moois van!

> WORKSHOP FREERUNNING

Zero Freerunners verzorgt een leuke en uitdagende workshop freerunnen. De workshop is van 14.00-16.00 uur in de gymzaal.

Er is vrije inloop dus kom zeker even kijken én lekker meedoen!

> MIJNFYSIO MET FITTESTEN

voor jong en oud.

> GEWOON ACTIEF EN GEZOND CARAVAN

verschillende spelletjes voor jong en oud.

DE SPAR zorgt voor fruit op de woensdagmiddag.

www.gewoonactief.nl/heemse



WORKSHOP PAKISTAANS KOKEN

16.30-20.00 uur bij het Wijkgebouw Jan Steenstraat 18.

Doe mee aan deze leerzame en vooral ook lekkere workshop en maak kennis met de Pakistaanse keuken. Aansluitend gaan we het ook gezellig samen eten. Deelname is gratis, opgave verplicht via gewoongezondheemse@gmail.com Er is plek voor 20 personen.

DONDERDAG 21 MAART

WANDELTOCHT

09.00-10.00 uur

Meedoen is gratis. Na afloop koffie/thee met een gezonde traktatie. Start bij het wijkgebouw. Wijkvereniging Norden-Hazenbos organiseert deze wandeling elke week.

VRIJDAG 22 MAART

BUURTUURTJE BIJ

BUURTMOESTUIN

'DE BLOEIENDE BUURT'

> bij het volkstuincomplex aan de Saturnusstraat

Ben jij al eens in de Buurtmoestuin geweest? Kom gezellig koffie of thee drinken tijdens het Buurtuurtje. Vanaf 15.00 staat de koffie en thee klaar en vanaf 16.00 steken we de handen uit de mouwen in de tuin!

BASISSCHOOL DOEKES organiseert activiteiten gericht op sport en bewegen.

KINDEROPVANG DASSENBURCHT & WELLUSWIJS doen mee met de peuter4daagse.

gewoon
actief en gezond

Heemse