



Themamiddag EHBO

De middag heeft als onderwerp “Wat gebeurt er als u 112 belt en wat als er gereanimeerd moet worden? Wat komt er allemaal op u af en welke vragen worden er gesteld als er acute hulp nodig is?” Als we 112 bellen gaat er nogal wat gebeuren.

Wat kunnen we het beste doen als we niet kunnen reanimeren en waar moeten we rekening mee houden?

Er kunnen vragen worden gesteld en aan de hand van een filmpje zal verdere uitleg worden gegeven.

De themamiddag wordt gehouden in dorpshuis **De Stek in Grootebroek** op **dinsdag 14 november**. Aanvang 14.00 uur, de zaal is open om 13.30 uur. **De toegang is gratis** en u hoeft zich niet aan te melden.

Koffie drinken met.. in Pampus

Wilt u leeftijdgenoten ontmoeten en onder het genot van een kopje koffie gezellig met elkaar van gedachten wisselen?

De Seniorenraad organiseert op **donderdag 30 november 2023 van 14.00 uur tot 16.00 uur** weer een gezellige bijeenkomst voor senioren in **Pampus** op de **Zuiderdijk** in **Bovenkarspel**.

Kom gezellig een keertje kijken. Het verplicht u tot niets. De koffie of thee is gratis.

Wilt u meer informatie, dan kunt u contact opnemen met:

Ria Smit-Kaagman: [0228-525607](tel:0228-525607)

Inge van Basten-Winkler: [0228-515283](tel:0228-515283)

Meer bewegen voor Senioren

In sporthal De Kloet komt er een gymgroep bij! Van 13.45 tot 14.45 uur kunt u op dinsdagmiddag een uur gymen onder begeleiding van een professionele trainer.

Kom eens kijken en gym een uurtje mee om het uit te proberen.

Als u wil blijven bewegen kost een les € 3,50 per keer. Een 10 lessenkaart kost € 32,50.

U kunt zich aanmelden via info@seniorenraad.nl of 06-27 29 56 04, Ineke van Staveren.