

Beste stadsdorpers,

In november waren er diverse activiteiten georganiseerd: een workshop valpreventie, de aanschuifafel op de derde woensdag van de maand en de start van een schrijfgroep.

We lichten de workshop valpreventie eruit, omdat dit een vervolg krijgt. De workshop werd gegeven door Catriona Campbell. De workshop met uitleg en oefeningen werd heel positief gewaardeerd en was heel zinvol. Door enkele deelnemers werd ter plekke gevraagd of dit niet als doorgaande cursus zou kunnen worden georganiseerd.

Hieronder vind je het aanbod van Catriona.

Lees daarna vooral even door, want we nodigen je uit voor een heus kerstdiner op 20 december.



VALPREVENTIE TRAINING PROGRAMMA

Aanbod van Catriona:

Een wekelijkse les van 45 minuten evenwichts- en krachtoefeningen volgens het Otago valpreventie programma. Het programma loopt het hele jaar door behalve op feestdagen en mijn eigen vakantiedagen. Bij aanvang worden enkele testen afgenomen om het instapniveau te bepalen gevolgd door een evaluatie elke 10 weken om de vooruitgang te meten.

De lessen worden gegeven door Catriona Campbell van Fysiotherapie Welkom. Doe losse kleding aan en gympen of wandelschoenen; in ieder geval geen hakken. Voor info kan je bellen met Catriona: 020-4167020

Tijd: Donderdagochtend van 10:00- 11:00 uur.

**Locatie: Fysiotherapie Welkom,
Eva Besnyöstraat 509**

**Kosten: € 125 voor 10 keer strippenkaart.
De lessen moeten in 13 weken afgenomen worden.**

Startdatum: do 11 januari 2018

**Minimum aantal deelnemers: 4, maximum 6
Opgave vóór 1 januari bij
info@stadsdorpijsselburg.nl**

STADSDORP IJBURG

KERSTDINER bij LUDO
op woensdag 20 december

17.30 : BORREL met wat knabbeltjes

18 uur: ETEN MET Z'N ALLEN.

Aansluitend, voor wie wil, spelletjes doen

Een feestelijk driegangen diner, speciaal klaar gemaakt voor Stadsdorp IJburg-leden. Een mooie gelegenheid om het jaar 2017 samen smakelijk en gezellig af te sluiten. Je bent hartelijk welkom bij Ludo, waarover in eerdere nieuwsbrieven is geschreven.

De prijs voor dit driegangen kerstmenu is € 7,50, exclusief de eventuele drankjes.

Eén of twee dagen van tevoren wordt het menu aan je gemaald. Je kunt kiezen uit vegetarisch of met vlees.

Schuif je ook aan bij dit kerstdiner op 20 december? Doe dan deze acties:

**-1 Bel voor woensdag 20 december, 12 uur
Ludo: 06-15160254 en meld dat je van Stadsdorp bent.**

Geef aan als je vegetarisch wilt eten.

-2 Mail daarnaast aan: info@stadsdorpijsselburg.nl

Start borrel: 17.30 uur Start maaltijd: 18 uur.

Kosten € 7,50

**Locatie: Ludo, 4e etage van het IJburgcollege.
(Bij de ingang naar rechts, lift naar 4e etage)**

TREFPUNT STADSDORP IJBURG

In de maand december zal Trefpunt één keer plaats vinden, namelijk op ma 11 december. Zoals gewoonlijk van 15.30 tot 17 uur en de locatie is ook als vanouds de FlexBieb, Talbotstraat 46.

Vanaf januari is het Trefpunt er weer volgens het gebruikelijk schema, op de tweede maandag en de laatste donderdag van de maand. Op 8 en 25 januari dus.

We hopen jullie met velen te treffen bij het kerstdiner op 20 december bij Ludo.

Hartelijke groet van de kartrekkers Bep en Evelien

info@stadsdorpijsselburg.nl

----- www.stadsdorpijsselburg.nl -----