



Leerhuisweek!

Culemborg, maandag 18 februari 2019

Beste deelnemer,

Leerhuisweek over Gezondheid

Van 11 t/m 15 maart 2019 organiseert het Leerhuis een Leerhuisweek met als thema 'Gezondheid'. Het Rode Kruis, een aantal sportdocenten van de Brede School Culemborg, ElkWelzijn, zwembad de Waterlinie en onze vrijwilligers verzorgen in deze week naast het wekelijkse programma een aantal extra activiteiten.

- Doe mee met beweegactiviteiten
- Maak gebruik van onze praktische informatie over Diabetes
- Volg een workshop Eerste Hulp bij Ongelukken (EHBO)
- Leer hoe je goed voor jezelf zorgt als je zorgt voor iemand anders (Mantelzorg)

Het Leerhuis kan je helpen:

- Als je meer wilt bewegen
- Wanneer je gezonder wilt eten en leven
- Als je beter voor jezelf wilt zorgen

Meedoen? Meld je aan! Deelname is gratis!

Er is van alles te doen! Bekijk het programma op de achterzijde! Wil je ook meedoen? **Meld je dan uiterlijk woensdag 6 maart 2019 aan** bij het Leerhuis. Doe dit door langs te komen op de Heimanslaan 2, te bellen naar 0345-778135 of een email te sturen naar info@leerhuisculemborg.nl

Groet,

Het Leerhuisteam

“Kom in beweging!”



Leerhuis week!

Maandag 11 maart 9.30-11.00 uur

Locatie: Rode Kruis gebouw, Otto van Reesweg 10

Workshop Eerste Hulp Bij Ongelukken (EHBO)

- Met allerlei veelzijdige tips over wat je kunt doen bij ongelukjes in huis
- Leer verbandjes aanleggen

Maandag 11 maart 12.00-13.30 uur

Locatie: Leerhuis

Leerhuislunch over Mantelzorg

- Kom in contact met andere mensen die zorgen voor iemand in hun omgeving
- Ontdek hoe je beter voor jezelf kunt zorgen

Dinsdag 12 maart 9.00-10.30 uur

Locatie: Leerhuis

Bewegen: Zumba (alleen voor vrouwen)

- Neem sportkleding mee
- Doe mee aan onze makkelijke, gezonde en gezellige dansactiviteit

Dinsdag 12 maart 10.30-12.00 uur

Locatie: Leerhuis

Bewegen: Pilates (alleen voor vrouwen)

- Neem sportkleding mee
- Leer je lichaam te ontspannen

Woensdag 13 maart 9.15-10.30 uur

Locatie: Leerhuis

Bewegen: Bootcamp beginners (alleen voor mannen)

- Neem sportkleding mee
- Lekker actief bezig zijn

Woensdag 13 maart 10.15-11.30 uur

Locatie: Leerhuis

Bewegen: Bootcamp gevorderden (alleen voor mannen)

- Neem sportkleding mee
- Werk aan je conditie

Donderdag 14 maart 9.00-10.45 uur

Locatie: Leerhuis

Workshop over Diabetes

- Kom meer te weten over Diabetes
- Leer wat je wel en niet moet doen als je Diabetes hebt

Donderdag 14 maart 13.00-15.00 uur

Locatie: Zwembad de Waterlinie, Multatulilaan 5

Bewegen: Zwemmen (alleen voor vrouwen)

- Neem zwemkleding mee
- Werk aan je conditie

**Er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.
Vol = Vol!**

Leerhuis Culemborg is een samenwerkings-verband van

VluchtelingenWerk Oost Nederland



Taal voor het Leven



Gelderland-Zuid