



Samen Fit in Oud Zuid

Dinsdag 25 augustus
10.30 - 13.00 uur

**Dit doen we samen met
buurtvereniging Assen
Oud Zuid & Icare**

Wandel je mee?

Meld je snel aan,
zodat we weten
hoeveel soep en
broodjes we
moeten regelen!
Aanmelden kan
t/m 17 augustus.

**Aanmelden mag
hier**



Wandelen is gezond!

Kom wandelen en ontmoet je buurtgenoten

Trek je wandelschoenen aan en wandel gezellig met ons mee. Of je nu kiest voor een frisse neus of stevig doorwandelen. Iedereen kan meedoen.

We hebben twee mooie routes uitgestippeld. Een route van 3 kilometer en een route van +/- 6 kilometer. Perfect voor zowel de rustige loper als de actieve wandelaar.

Na beide wandelingen komen we samen bij de Overcingel Staete. We verzamelen bij de woonboei om gezellig na te praten onder het genot van een kop warme soep en een lekker broodje. Wandel je mee?

We horen graag of je erbij bent. Aanmelden kan via de QR-code aan de voorzijde. Wanneer dit niet lukt mag je ook bellen naar:

Anita Westerhoek (Actium) 06-51432550 of
Evelyn Oosting (buurtvereniging) 06-15351813



Er zijn 2 routes

Goed om te weten

De route van 3 km verzamelt om 10.55 uur en start om 11.00 uur vanaf de Overcingel Staete.

De route van +/- 6 km verzamelt om 10.25 uur en start om 10.30 uur vanaf de Iepenlaan bij het bankje/speeltoestellen.

Wist je dat?

Wandelen is een van de meest laagdrempelige manieren om aan je gezondheid te werken. De gezondheidsvoordelen van wandelen zijn divers én indrukwekkend. Het zorgt o.a. voor:

- Een sterker lichaam.
- Een beter brein.
- Een betere conditie en hartgezondheid.
- Minder stress en betere slaap.

Wandel je mee?

mijn
buurt
assen
.nl



info@mijnbuurtassen.nl
www.mijnbuurtassen.nl
mijnbuurtassen.nl
mijnbuurtassen

samen maken we de buurt

actium



Gemeente Assen



vaart welzijn