

"Door het PLUS-café ben ik een ander mens geworden - ik heb meer zin in het leven!" (Corry)




**WELKOM
IN HET
PLUS-CAFÉ**

**Het wekelijkse lifestyle-café
voor bewuste 55-plussers**

Met workshops, lezingen en meer!

**de
tweede
verdieping** 

meer dan een bibliotheek



WELKOM IN HET PLUS-CAFÉ

**Elke maandag van
14.30 - 15.30 uur**

Ontmoet andere 55-plussers en doe mee aan activiteiten rondom gezondheid, lifestyle, cultuur, digitale media of de actualiteit.

GOED IN UW VEL

7, 14, 21 en 28 september

Lekker slapen heeft een positieve invloed op de gezondheid. Maar wat zorgt er nog meer voor dat u goed in uw vel zit? We hebben het over bewegen, gezond eten, de omgeving én aan de slag gaan met uw talenten.

WEERBAARHEID

5, 12, 19 en 26 oktober

Stevig in uw schoenen staan, is niet altijd even simpel. Deze maand besteden we daarom aandacht aan mentale en fysieke weerbaarheid.

WARMING-UP VOOR DE TOEKOMST

2, 9, 16, 23 en 30 november

Een goede voorbereiding... is het halve werk! Test innovaties waarmee u langer thuis kunt blijven wonen. Maar ook zaken rondom ziekte en overlijden horen bij de toekomst. Ga hierover in gesprek met een expert.

VOOR ELKAAR

7 en 14 december

Iets doen voor een ander geeft een fijn gevoel. Wanneer we het zelf 'goed voor elkaar' hebben, gunnen we dit een ander ook. December is een maand waarin we samen zijn. Wat zou u voor iemand kunnen betekenen?

HET IS FEEST!

Maandag 7 september | 14.30 - 15.30 uur

Het PLUS-café bestaat 2 jaar! Laten we samen proosten met een drankje.

Locatie

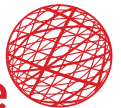
Bibliotheek De tweede verdieping
Stadsplein 1C - Nieuwegein

*Aanmelden via actie@detweede verdieping.nu
of bij het infopunt in de bieb.*



www.detweede verdieping.nu

de
tweede
verdieping



meer dan een bibliotheek