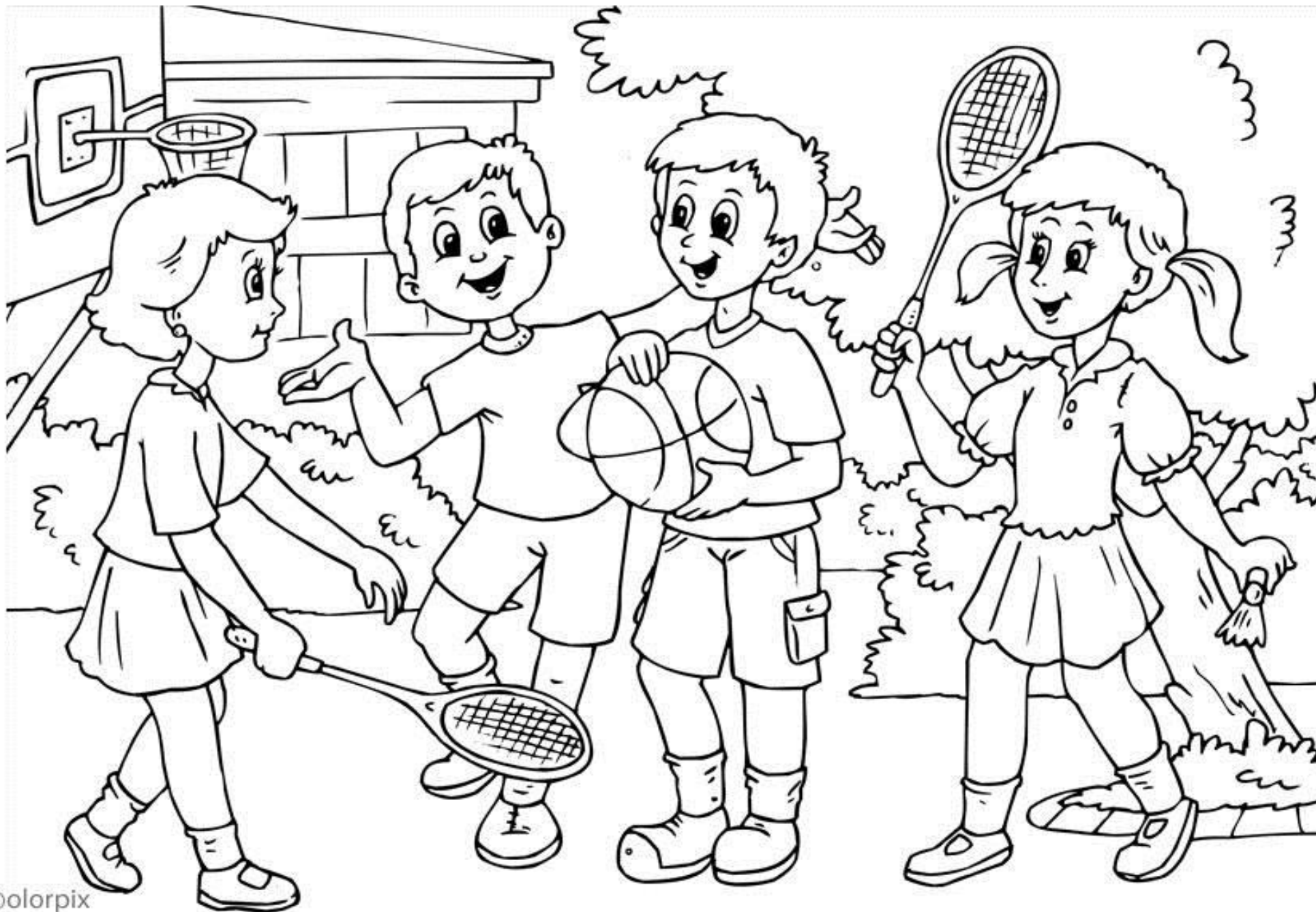


Kleurwedstrijd!

Doe mee en win! Lever deze kleurplaat ingekleurd in tijdens de
DOE-MARKT van 12 maart in 't Hert of bij het OKC.

Naam:.....

Leeftijd:.....





Challenges met verschillende uitdagingen

- samen 100 km wandelen
- samen 100 kg afvallen
- samen 100 dagen niet roken
- samen 100 dagen geen alcohol
- puzzeltocht met historische elementen
- of bedenk zelf een Challenge (als groep)

Gezondheidscheck (tijdsduur 30 min.)

Voor de Gezondheidscheck kunt u zich voor
01 maart aanmelden bij:

Lindeke Stronks: lindekestronks@gmail.com of loop
even binnen bij het Ouder en Kind Centrum in 't Hert

Voor meer informatie, zie flyer.

Tandem
Welzijnsorganisatie Nijmegen



Samen halen we de 100!

Wist je dat.....

- ❖ Er op 12 maart een DOE-markt is?
- ❖ Je daar kunt komen bewegen?
- ❖ Je familie ook mee mag?
- ❖ Je er leuke dingen kunt doen?
- ❖ Er een kleurwedstrijd is?
- ❖ Deze aan de binnenkant zit?
- ❖ Je deze bij de DOE-markt mag inleveren?
- ❖ Je hierna een cadeautje krijgt?

