

Hoe fit bent u in?

Wilt u dat graag weten en bent u ouder dan 50 jaar?

Dan nodigen we u uit voor de **gratis** fit-testdag in Zeeland op donderdag **14 maart** tussen 13.00 en 20.00 uur in Compostella. Op deze dag krijgt u meer zicht op uw leefstijl en gezondheid. De testronde wordt afgesloten met een advies over uw gezondheid en als het nodig en wenselijk is, kan er worden gekeken naar een persoonlijk passend aanbod. Het is aan u zelf, wat u met dit aanbod doet.

Wat wordt er zoal gedaan?

Op deze dag gaat U gaat 'speeddaten' met diverse deskundigen o.a. fysiotherapeut, diëtiste, audicien, opticien, praktijkondersteuners en wijkverpleegkundige, sociaal werker en veel vrijwilligers die deze dag mee mogelijk maken. Uw lengte, gewicht wordt gemeten, hoe is het met uw conditie en uw voedingspatroon en uw eetgewoonten. Of uw gehoor- en gezichtsvermogen. Bloedsuiker wordt getest en bloeddruk wordt gemeten. Ook uw mentale veerkracht wordt niet vergeten. Deze opsomming geeft een duidelijk beeld over uw leefstijl en gezondheid. De totale testronde duurt ongeveer anderhalf uur. Begin februari ontvangt u als 50 plusser een uitnodiging vanuit de gemeente. Mocht u interesse hebben, geef je dan snel op want er is plek voor 60 personen. Daarna volgt een wachtlijst.

Meer informatie: ZCZ Helma Vermeer 06 20246024 helmavermeer@zorgcooperatiezeeland.nl

Voor jullie allemaal een jaar met veel liefde, gezondheid, wijsheid en samenwerking en natuurlijk geluk en humor!

Helma Vermeer, Wijkverpleegkundige / Nettie Nabuurs, Preventiewerker Jeugd



Bloemschikken en kerstborrel 2018

Op 13 december 2018 hebben we met een aantal gastdames kerststukjes gemaakt o.l.v. Sophie van De Korenbloem. Het was gezellig en er waren hele mooie creaties bij.



Op 19 december 2018 hadden we onze jaarlijkse kerstborrel met een feestelijk tintje. Het 1^e lustrum (5 jaar) van de Zorgcoöperatie werd ook gevierd, met een tompouce, een lekker hapje, borrel en een presentje voor de leden. Annelieke Merkx kwam zingen en het was reuze gezellig.



Om te noteren in uw agenda

- vrijdag 18 januari nieuwjaarsborrel in het café van Compostella van 19.00 tot 21.30 uur.
- donderdag 31 januari "ZCZ Repareert" in De Garf van 14.00 tot 16.00 uur.
- maandag 25 februari Algemene Ledenvergadering in de Pater Bergsmaal van Compostella, aanvang 19.30 uur, inloop vanaf 19.00 uur.

Wist u dat:

- het super gezellig was 2e kerstdag in D'n Inloop, de gasten hebben genoten van een kopje verse soep, een heerlijk pasteitje en kerstbrood!
- er **nieuwe wandeltijden** zijn: 5 en 10 kilometer starten om 9.30 uur, vanuit het klein café in Compostella. De 3 kilometer om 10.15 uur vanuit D'n Inloop. En de beweegtuin start om 9.15 uur ook vanuit D'n Inloop.
- Ontmoetingscentrum D'n Inloop open is van maandag t/m vrijdag van 9.30 tot 12.00 uur.
- voor inwoners van Zeeland met een mobiliteitsprobleem, dat niet op een andere wijze binnen de familie, buurt of kennissenkring kan worden opgelost, een hulpvraag gesteld kan worden aan Zorgcoöperatie Zeeland. Ook voor klussen kunt u contact opnemen met contactpersoon Trudy van der Ven, 0486-451773 of diensten@zorgcooperatiezeeland.nl
- voor bezoek en ontspanningsvragen kunt u contact opnemen met Henriëtte van der Loop, 06-54321812 of per e-mail: diensten@zorgcooperatiezeeland.nl

Wordt lid, en steun hiermee de Zorgcoöperatie, via tel. 0486-451865 (Henk van Griensven) of door het invullen van het aanmeldformulier dat staat op www.zorgcooperatiezeeland.nl Het formulier is ook verkrijgbaar bij D'n Inloop, Franciscushof 1.

Namens het bestuur van Zorgcoöperatie Zeeland, Jacqueline Bros, secretaris.