



Helder Honderd worden

De Coöperatie start een nieuw project genaamd 'Helder Honderd Worden'.

Dit project omvat een combinatie van activiteiten die gericht zijn op het bevorderen van een gezonde geest in een gezond lichaam.

We zullen zit yoga-sessies organiseren, waarbij de nadruk ligt op ontspanning en het verlichten van stress.

Daarnaast zullen we kookcursussen aanbieden om leden te helpen gezonde en voedzame maaltijden te bereiden.

Ten slotte organiseren we thema-avonden om te praten over de relatie tussen actief bezig zijn en het voorkomen van hersenziekten. Deze avonden bieden een platform voor inspirerende discussies en nieuwe inzichten.

We hopen dat deze nieuwe toevoegingen aan ons programma jullie aanspreken en dat jullie net zo enthousiast zijn als wij. Het is ons doel om een diversiteit aan activiteiten aan te bieden die aansluiten bij jullie interesses en behoeften. We willen een gemeenschap zijn waarin iedereen de kans krijgt om te groeien, te leren en elkaar te inspireren.

We kijken uit naar een geweldig jaar vol ontmoetingen creativiteit, muziek, kunst en welzijn. Bedankt voor jullie voortdurende steun en betrokkenheid bij onze coöperatie!