

Aan de bewoners van

Betreft: Uitnodiging Fit- en Vitaaldag Waterland 25 oktober 2025

Beste inwoner van Waterland,

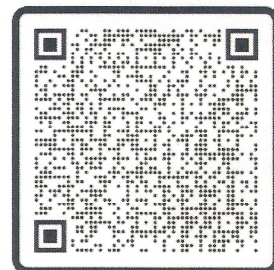
Graag nodigen we u uit voor de 1^e editie van de Fit- en Vitaaldag Waterland op zaterdag 25 oktober 2025 in Monnickendam. Het is belangrijk om gezond en fit te blijven. Team Sportservice, WelzijnWonenPlus, lokale zorg- en sportaanbieders en gemeente Waterland willen u ondersteunen bij uw gezonde leefstijl.

Bezoekers krijgen op zaterdag 25 oktober de mogelijkheid om gratis deel te nemen aan een Fitheidstest. U kunt uw fitheid meten op onderdelen als balans, kracht, uithoudingsvermogen, lenigheid, bloedglucose, BMI, spiermassa en vetpercentage. Zo krijgt u een compleet beeld van uw eigen fitheid! Ook is er de mogelijkheid om uw valrisico te testen.

Daarnaast kunt u een bezoek brengen aan het Voedingsplein met een proeverij en kookworkshop. Ook zijn er korte proeflessen en lezingen waaraan uw vrijblijvend kunt deelnemen. U krijgt hier een beeld van het sport-, welzijn- en zorgaanbod bij u in de buurt. Ook ontvangt u gratis een goed gevulde goodiebag!

Waar en wanneer?

Wanneer: Zaterdag 25 oktober 2025
Tijd: 11:00 tot 14:00 uur
Waar: Sporthal 't Spil, 't Spil 22, 1141 SE Monnickendam
Toegang: Gratis
Aanmelden: Verplicht, scan daarvoor de QR-code hiernaast of ga naar www.teamsportservice.nl/zaanstreek-waterland
Liever persoonlijk aanmelden? Ga hiervoor naar De Bolder op dinsdag 7 of 14 oktober tussen 10.00 - 11.00 uur
Sluitingsdatum: Aanmelden kan tot 20 oktober 2025
Vervoer: U kunt eventueel gebruikmaken van een vervoersservice, dit geeft u aan tijdens het aanmelden



Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Dan kunt u contact opnemen met Angela van Westen van Team Sportservice via avanwesten@teamsportservice.nl

Wij hopen u op zaterdag 25 oktober te zien bij de eerste Fit- en Vitaaldag Waterland in sporthal 't Spil in Monnickendam!

Met vriendelijke groet,

Angela van Westen (buurtsportcoach Waterland)
namens Team Sportservice, gemeente Waterland, WelzijnWonenPlus, Fysiogroep Waterland, Diëtistenpraktijk Suus en andere lokale aanbieders.