**SPORTIEF WANDELEN/NORDIC WALKING WIJCHEN**

**Nieuwsbrief juni 2021**

**Laatste wandeling van het seizoen**

Donderdag 1 en vrijdag 2 juli lopen we de laatste keer van het seizoen vanaf De Eikenhorst, Alverna. Na afloop staat de koffie (met of zonder gebak) klaar. Het liefst natuurlijk buiten op het terras. Ook voor hen die niet in staat zijn mee te lopen, zijn welkom om dit seizoen met zijn allen af te sluiten op het terras.

De kosten voor koffie/taart graag ieder voor zich afrekenen bij de kassa.

**Lopen in juli en augustus**

Voor hen die blijven doorlopen op donderdag en vrijdag is het goed te weten dat de OZO open blijft en dat er na terugkomst gelegenheid is om koffie te drinken. Jan of Kim (vrijdag) willen graag weten hoeveel koffiedrinkers er zijn. Graag voor de wandeling doorgeven.

**Ambassadeur Positieve Gezondheid**

De landelijke KBO deed een oproep voor Ambassadeur Positieve Gezondheid in samenwerking met het IPH (Institute Positif Health) . Omdat ik ook in het bestuur zit van Stichting Wijchen Gezond leek het mij een uitdaging om mijzelf daarvoor op te geven. Na een driedaagse cursus heb ik samen met 15 anderen over heel Nederland het certificaat in ontvangst mogen nemen. De bedoeling is om het gedachtegoed van Machteld Huber uit te dragen onder de senioren. Je gaat er nog van horen hoe ik dit samen met anderen ga doen. Kijk alvast op de site: https://www.iph.nl en vul het spinnenweb in.

Riet van Brandenburg

Slogan van Machteld Huber:

Gezondheid is breder dan de afwezigheid van ziekte en klachten. Elementen als veerkracht, zingeving en zelfmanagement staan steeds meer centraal.

**Start nieuwe seizoen.**

Op donderdag 2 en vrijdag 3 september 2021 starten we weer met frisse moed een nieuw seizoen.

Gerda, Anton, Angelique en Riet wensen je een fijne zomer.