



# KBO Haarlemmermeer



## Nieuwsbrief 2023 - 7

### *Doe ook mee aan de Losse Heupen Club*



Op woensdag 22 mei waren ruim 350 enthousiaste ouderen aanwezig bij de Losse Heupen dag.  
Een informatieve, gezellige middag over vitaal ouder worden.

De Losse Heupen club organiseert ook gratis beweegcursussen.  
Bent U ook enthousiast over de Losse Heupen Club en geldt één van de volgende uitspraken voor u?

- Ik ben wel eens bezorgd om te vallen
- Ik heb soms moeite met bewegen, lopen of balans houden
- Het is lastig om 30 min aan één stuk te wandelen

Een proefles is om te kijken of de cursus voor u passend is.

- Na inschrijving voor een cursus ontvangt u nu gratis een mooi welkompakket met onder andere een Losse Heupen shirt.

Inschrijven voor een proefles van het gratis cursusaanbod kan door te reageren op onderstaande e-mail of bel ons op **088 -203 73 80**.

#### Juni

- Vrijdag 14 juni 13.00 uur locatie: **Verpleeghuis Horizon** adres Kruislaan 54, Hoofddorp, [Cursus valpreventie \(ha-meer.nl\)](#)
- Dinsdag 4 juni 10.00 uur Locatie: **Fysio Holland**, Manenburgdreef 101, Hoofddorp [Cursus valpreventie \(ha-meer.nl\)](#)
- Maandag 3 juni 14.45 uur Locatie: **Sporthal in de breedte**, Dussenstraat 4, Hoofddorp, [Cursus In Balans \(ha-meer.nl\)](#)
- Vrijdag 14 juni 13.00 Locatie: 't **Kattegat** Skagerrak 328, Hoofddorp, [Nieuw: Cursus In Balans \(ha-meer.nl\)](#)

#### September

- 4 september 10.00 uur Locatie: **de Boerderij**, Iutilistraat 139, Hoofddorp, [Cursus In Balans \(ha-meer.nl\)](#)
- 4 september 11.00 uur Locatie: **de Boerderij**, Iutilistraat 139, Hoofddorp, [Cursus In Balans \(ha-meer.nl\)](#)

Met vriendelijke groet,

**Daphne Tervelde**  
Coordinator Valpreventie

T – 088 – 203 73 80  
M – 06 – 13905625  
E – [dtervelde@teamsportservice.nl](mailto:dtervelde@teamsportservice.nl)

Burgemeester Pabstlaan 10-E1 (vierde etage)  
2131XE Hoofddorp

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#).

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens](#) inzien en wijzigen.

Voor een goede ontvangst voegt u [kbonieuwsbrief@kbo-haarlemmermeer.nl](mailto:kbonieuwsbrief@kbo-haarlemmermeer.nl) toe aan uw adresboek.