



Informatiebijeenkomst gezonde voeding op woensdag 25 februari 2026 bij basisschool De Blaak.

Een van de activiteiten in het Blakend gezond in de Blaak project is een thema bijeenkomst **Gezonde voeding**. Tijdens deze bijeenkomst zal Merel Coenders, diëtiste bij gewoon diëtetik, u wegwijs maken in wat gezonde voeding nu eigenlijk is en waar je op kan letten, als je niet ongemerkt aan wil komen, of juist wat kilootjes kwijt wil. Vervolgens zal Cindy van Egmond, healthy chef bij Herbs and Spices u meenemen in het etiketten lezen en u laten proeven dat u ook lekker kunt eten met gezonde en voedzame ingrediënten.

Het bijwonen van deze lezing is kosteloos. U kunt zich tot 1 week van te voren aanmelden via blakendgezondindeblaak@gmail.com. Er kunnen maximaal 100 gasten aansluiten per bijeenkomst.

U wordt ontvangen met een kopje koffie/thee en een gezonde versnapering.

Datum: woensdag 25 februari 202

Tijd: 14.30 -17.00 uur **en** 18.30u-21.00u (beide bijeenkomsten zijn identiek)

Locatie: Basisschool de Blaak

Nadere informatie bij

Nelly van der Bijl

Bestuursondersteuner ouderennetwerk Wijkraad De Blaak

of

Hans van Roosmalen

Voorzitter Senioren Petrus en Paulus

of

Inge van Schaik-Coehorst

Blakend gezond in de Blaak

Mede mogelijk gemaakt door:





Herinnering – Carnavalsmiddag voor ouderen

Op **maandag 16 februari** organiseren wij een gezellige **carnavalsmiddag** voor ouderen die houden van sfeer, muziek en samen zijn.

Carnavalskleding is **niet nodig** – gezellig meezingen is al meer dan genoeg. Fijn als u erbij bent!

De zaal opent om 13.30 uur.

Wat kunt u verwachten?

Een kopje koffie bij binnenkomst

Een carnavalskapel die ons een half uur verwent met gezellige meezingers

Een **tonprater** die zorgt voor veel humor en lachmomenten

Een DJ met bekende nummers – verzoekjes zijn van harte welkom

Twee consumpties, plus een rondje met **Schrobbelèr** en een **advocaatje**

We sluiten af met een heerlijk **stamppottenbuffet**

Kosten: € 21,00 per persoon

Locatie:

Wijkcentrum **De Back**

Schout Backstraat 33

Aanmelden kan nog tot uiterlijk 10 februari.

We hopen u te mogen begroeten voor een vrolijke, gezellige en vooral lachrijke middag!