



ZijActief-IJsselstein

Agenda 2020

Woensdag 15 januari
het vitale hart

Donderdag 13 februari
jaarvergadering

Maandag 2 maart
Songfestival

Dinsdag 7 april
75 jaar bevrijding

Zondag 3 mei
theater

Vrijdag 19 juni
Fietsen

Woensdag 16 september
Dagje uit

Donderdag 15 oktober
Veteranen

Maandag 9 november
de dorpsdokter

Dinsdag 8 december
Kerst

contributie €35 per jaar
opzeggen voor 30 november

Rekening nummer
NL10INGB0006739303
t.n.v.

ZijActief IJsselstein

Ledenadministratie:

Cobie de Wit

zijactiefijsselstein@hotmail.com

Telefoon: 030-6887207

Nova Zemblastraat 26

3401 ZT IJsselstein

Introducées betalen

€ 5,- (extra)

www.zijactiefijsselstein.nl

hier vindt u ook foto's en verslagen van
onze activiteiten!



Beste dames,

Wij wensen u een gelukkig en gezond 2020 en hopen u weer bij veel van onze activiteiten te ontmoeten!

Op woensdag 15 januari hebben wij 2 spreeksters uitgenodigd die ons ideeën aan zullen reiken hoe wij het aankomende jaar goed voor onszelf kunnen zorgen. Iedereen heeft goede voornemens maar we leggen de lat vaak te hoog. Leer te luisteren naar je hart!

Ten eerste komt Kirsten Sontrop ons iets vertellen over 'Je Hart als coach'. Er wordt steeds meer van ons gevraagd en we leven veel 'vanuit het hoofd'. Ook maken we veel keuzes op basis van wat anderen vinden, maar is dat ook goed voor ons? We ontdekken dat er ook een wijsheid van het Hart is?!

Ten tweede komt Angela Ruizeveld ons iets vertellen over 'meer energie door een gezonde leefstijl'. In dit uurtje krijg je inspiratie over wat je zelf kunt doen om meer energie te ervaren. Hoe ontstaat energie in je lichaam? Wat heb je nodig aan energie? Wat is energie voeding? Wat is de zin maar vooral de onzin van lijnen? Wat is nog meer nodig om dagelijks de goede energie te ervaren?



Zegt je gevoel (je hart) dat je deze avond niet mag missen en heb je nog genoeg energie over om te komen, geef je dan snel op (030-6887207) zijactiefijsselstein@hotmail.com. De deur van **de Oase** staat vanaf half 8 open zodat we even bij kunnen kletsen! Vanaf **8 uur** laten we ons inspireren in 2 kleinere groepjes zodat iedereen de kans krijgt om vragen te stellen.

Het bestuur.