

Overzicht van afgeronde initiatieven Fit in Wassenaar

Sport en Bewegen

Realisatie QR-Fit beweegroute
Event Wassenaarse Sportweek: 18/10-25/10
Project Spelkisten: Voor de ontwikkeling van jonge kinderen
Project Bewegen In en Om School (BIOS): Meer bewegen op school
Event 'Club klaar voor de toekomst'
Peutersport voor ouder en kind
Bijeenkomst 'Omdenken' voor de kerngroep 'Vrijwilligers in de toekomst'
Project Ouderen in beweging Kerkehout
Project Gezond Schoolplein
Ondersteuningsroute Bewegen en Motoriek op de basisschool
Duo fietsen Fietsmaatjes

Gezondheid en Welzijn

Project Mentaal Power Programma: Hulp voor een sterke geest
Voorstelling over Positieve Gezondheid 'Dromen vangen'
Uitbreiding GLI-programma: Meer bewegen in de sporthal
Onderzoek naar mantelzorg: Kijken wat mantelzorgers nodig hebben
Uitdelen Mantelzorgcompliment
ParkFit beweeggroep voor mensen met Parkinson
Voorlichting Zorgen voor een naaste
Doorbreken taboe rond dementie middels theatervoorstelling
Voorlichtingen over valpreventie
Actie Ik Pas, Ik Sap
Voorstelling 'Onder Invloed' voor ouders
Fresh Air Walk Wassenaar
Project Fietsles voor volwassenen
November Vitaliteitsmaand

Cursussen en Workshops

Cursus valpreventie: Vallen Verleden Tijd, In Balans en Otago
Cursus FitStap
Cursus Mindfulness
Cursus Yin Yoga
Cursus Start to Run
Cursus Qi Gong
Cursus Running Therapie
Cursus Cognitieve Fitness

Fit in Wassenaar

Long Covid Training

Workshops Mindfulness & Mildheid

Workshop Omgaan met stress

Workshop Ontspannen door het leven

Workshop Positief denken en geluk

Workshop Etiketten leren lezen

Workshop Blijf sterk en gezond met eiwitten