Wandel

Bingo





Afval wegbrengen	Bood-schappen	Ommetje na de lunch	Lange weekend wandeling
Rondje stad	Door het groen	Nieuw rondje proberen	Avond-wandeling
Kop koffie/thee pakken	Keer extra de trap op en af	Zon op je gezicht	Lopen tijdens het koken
Rondje om het huis	Zitten onderbreken 10 passen op de plaats	Mindful lopen - wat zie je om je heen?	Deze krijg je cadeau



