

Vitaliteitsweek Senioren gemeente Berg en Dal

In november besteden de Seniorenraad en Forte Welzijn extra aandacht aan de vitaliteit van Senioren en alles wat daarbij hoort. De Vitaliteitsweek staat in het teken van gezond, sociaal en actief ouder worden. Iedereen is welkom om inspiratie op te doen, mee te doen met activiteiten en praktische tips te krijgen voor een vitaal leven.

'Ouderen: Van probleem naar oplossing'



Op vrijdag 7 november wordt door de Seniorenraad en de sociaal werker ouderen een afwisselend programma gepresenteerd

Locatie: Dorpshuis Kerstendal, Kerstendalseweg 117 in Berg en Dal

- 14.00 uur inloop koffie en thee
- 14.30 uur inleiding met als onderwerp 'Seniorisme'
- 14.45 uur succesverhalen
- 15.15 uur koffiepauze
- 15.30 uur discussie aan de hand van stellingen aan tafels
- 16.15 uur presentatie en samenvattingen
- 16.45 uur napraten met

Toegang is gratis.
Graag aanmelden.
Maar is niet verplicht



Wil je informatie of aanmelden?

Neem gerust contact op met petra.kregting@fortewelzijn.nl 06-53 76 48 09

Seniorenraad
Berg en Dal

 **FORTE**
WELZIJN

De vitaliteitsmarkt heeft een afwisselend programma met workshops, actief deelnemen en afsluitend elkaar ontmoeten met een kop soep



Op zaterdag 8 november wordt de Vitaliteitsmarkt georganiseerd

Locatie: Vriendenkring, Steenheuvelsestraat 39 in Leuth

13:15–13:30 uur inloop

13:45–14:15 uur **workshop 1** Veiligheid en cybercriminaliteit (door de Politie)

14:15–14:20 uur Energizer

14:25–14:55 uur **workshop 2** Doortrappen (door de Fietsersbond)

14:55–15:10 uur pauze + beweegactiviteit

15:10–15:40 uur **workshop 3** Slim omgaan met je lijf en leefomgeving (door ergotherapeut Bas van der Heijden)

15:45–16:15 uur **workshop 4** Voorzorgcirkels (door Forte Welzijn)

16:20–16:50 uur speeddates met netwerk vitaal ouderen polder

Vanaf 17:00 uur Fit Loterij en netwerken onder genot van een kop soep

Is het lastig om er te komen? En wil je gebruik maken van de vrijwillige vervoersdienst Automaatje Berg & Dal? Neem dan minimaal twee werkdagen van tevoren contact op met 024-303 03 70 (tussen 9 en 11 uur)

ANWB AutoMaatje



Toegang is gratis.

Wil je informatie ?

Neem gerust contact op met osama.arrogi@fortewelzijn.nl 06-13 46 41 51 of petra.kregting@fortewelzijn.nl 06-53 76 48 09

Seniorenraad
Berg en Dal

 **FORTE**
WELZIJN