

coherente

Actief samen leven

Uitnodiging Fit, Doe- en Beweegmarkt 55+ Begin het nieuwe seizoen vitaal en gezond

De zomer is straks weer voorbij en dat luidt het begin in van een nieuw seizoen. Een mooi moment om (weer) actief aan de slag te gaan met uw gezondheid, conditie, ontspanning of persoonlijke ontwikkeling. Een gezonde leefstijl draagt bij aan uw vitaliteit en welzijn! Stichting Coherente organiseert daarom, met medewerking van Gemeente Ouder-Amstel, de

Fit-, Doe- en Beweegmarkt 2016 op zaterdag 3 september a.s.

Het Dorpshuis staat van 11.00 uur tot 15.00 uur geheel in het teken van gezondheid, voeding, bewegen en ontspanning. U kunt hier terecht voor informatie, advies, minicolleges, workshops en proeflessen van een groot aantal organisaties, verenigingen en andere aanbieders in Duivendrecht en omgeving.

De toegang is gratis, deelname aan de activiteiten ook.
Met de bon onderaan deze brief ontvangt u gratis een kopje koffie of thee.

Wat kunt u verwachten?

- Informatie en advies over gezonde voeding / De Zoete Appel
- Thuismaaltijden/ Apetito
- Algemeen Maatschappelijk werk / Vita Welzijn en Advies
- Algemeen advies voor Ouderen / Stichting Coherente Ouderenwerk
- CTO '70 Voetbal en Badminton
- Fitaal
- Brijder Verslavingszorg
- Informatie en advies voor Mantelzorgers/ Mantelzorg en Meer
- Muzikale presentaties/ Muziekcollectief
- Prezens, onderdeel van GGZ inGeest
- Cursussen De kunst van het Ouder worden, PPEP4ALL
- Gratis proeflessen Tai Chi, Stoelgymnastiek, Meer bewegen voor Ouderen
- Informatie over Valpreventie/ PMCD
- Ontspannings/ en Sportmassage/Be Powerful
- Rollator op Maat
- Project VITAMINE/Hogeschool van Amsterdam

We hopen u te ontmoeten op zaterdag 3 september!



Bon voor een gratis
kopje koffie of thee

Programma

11.00 uur	Opening
11.15 uur	Demonstratie Stijldansen, proefles Tai Chi
11.30 uur	Proefles Meer Bewegen voor Ouderen
11.30 uur	Minicollege 'Beweging en voeding voor 55+; een krachtige combinatie'
12.00 uur	Proefles Stoelgymnastiek
12.00 uur	Workshop 'Langer thuis; functioneel trainen in huis'
12.30 uur	Presentatie Cognitieve Fitness
12.30 uur	Proeverij 'De kunst van het Ouder worden'
13.00 uur	Bewegen aan tafel/Co's kamer
13.00 uur	Minicollege 'Beweging en voeding voor 55+; een krachtige combinatie'
13.30 uur	Workshop 'Langer thuis; functioneel trainen in huis'
13.30 uur	Proefles Badminton
13.45 uur	Muzikale presentatie door het Muziekcollectief
14.00 uur	PPEP4ALL, een trainingsprogramma voor mantelzorgers en partners

Doorlopend:

- Kramenmarkt met informatiestands
- Presentatie activiteiten en diensten Stichting Coherente (onder meer Ouderenwerk, Jongerenwerk, Cursusbureau, Vrijwilligerswerk)

Graag tot ziens op zaterdag 3 september in het Dorpshuis!

Wel geïnteresseerd, maar niet in de gelegenheid om te komen?

Bent u niet in staat om naar deze middag te komen, maar wilt u wel meer weten? Wij helpen u graag aan de nodige informatie om op eigen gelegenheid kennis te maken bij één van de beweegaanbieders. Wilt u hier een adviesgesprek over, dan kunt u een afspraak maken met Margit Rechthuis of Joëlle Goudsmit. Wij zijn maandag t/m donderdag bereikbaar op 020-6993164. U kunt ook een terugbelverzoek op het antwoordformulier aanvragen en opsturen. Meer informatie vindt u op www.coherente.nl



VITAMINE

Op de beweegmarkt kunt u ook kennis maken met het onderzoek van de Hogeschool van Amsterdam genaamd "VITale AMsterdamse ouderen IN dE stad" (VITAMINE), Ouder worden gaat (ongewenst) gepaard met een achteruitgang van het lichamelijk functioneren. De HvA beoogt dat de oudere volwassene langer fit en vitaal blijft. Om deze reden is er een thuis-trainingsprogramma ontwikkeld in combinatie met aanpassingen in het voedingspatroon. Meer informatie over VITAMINE = Kom langs bij de mini-colleges en workshops!

Stichting Coherente

Dorpsplein 60, 1115 CX, Duivendrecht
tel: 020 699 31 64
www.coherente.nl