



# UITNODIGING voor alle senioren (55+)

## VITALITEITSDAG

in de Beckart Nijnsel

**donderdag 21 november 2024**

### HOE GEZOND EN FIT BENT U?

Inzicht in uw fysieke en mentale gezondheid

Advies van lokale professionals

Aanbod beweegactiviteiten binnen Rooi

Gratis een vitaliteitspaspoort

**TOEGANG GRATIS**  
Met koffie en thee

### Carrousel met 11 "STATIONS"

09.00 uur - 11.00 uur

11.15 uur - 13.15 uur

14.00 uur - 16.00 uur

Samen met een andere deelnemer voert u 11 gesprekken van 10 minuten met deskundigen over gezondheid, voeding, bewegen en welzijn. Ook zijn er gehoor- en ogentesten. Totale duur 2 uur.

Aanmelden kan als duo, anders zorgt de organisatie voor een tweede persoon.

### WORKSHOPS

10.30 uur

- Workshop Valpreventie
- Workshop Bewegen op maat

11.30 uur

- Workshop Valpreventie
- Workshop Bewegen op maat

14.00 uur

- Workshop Valpreventie
- Workshop Bewegen op maat

### INFORMATIESTANDS

rondom vitaliteit

9.00 uur - 16.00 uur

Kunt u zelfstandig bezoeken

**Vol is vol**

### Aanmelding van 1 oktober tot 1 november 2024

Aanmelden voor deze dag per mail: [vitaliteitrooi@trined.nl](mailto:vitaliteitrooi@trined.nl) vermeld daarin naam, adres, telefoonnummer. Geef uw voorkeur aan voor de tijd dat u de stations wilt bezoeken en eventueel met wie. Vermeld ook welke workshop u wilt volgen en welke voorkeur tijdstip u heeft. U mag natuurlijk ook alleen de stations bezoeken, een workshop bijwonen of alleen de informatiestands bezoeken.

**(heeft u geen e-mailadres dan kunt u telefoneren naar 06-51088909 op 7 of 8 oktober van 9.00 uur tot 11.00 uur)**

U krijgt een bevestiging per mail uiterlijk 14 nov.