

Woensdag 14 maart 2018

De hele dag in de Open Hof: Uw gezondheid checken, vitaal blijven en lekker samen eten & bewegen? Deze dag wilt u niet missen! Krijg complimentjes en smul van het gratis vers fruit aangeboden door de gemeente Rotterdam.

Tijd	BrainFood Prikkelende lezingen waarvan uw hersenen fit worden!	Tijd	VitaliteitsFestival Laat uw gezondheid checken!	Tijd	Living Lab Ontdek diverse innovatieve diensten & producten voor in en om uw huis	Tijd	Move Your Body Doe lekker actief!
	Locatie: Kerkzaal (bg), Grote zaal (1^e verdieping)		Locatie: Kerkzaal		Locatie: Kerkzaal		Locaties: Grote zaal, Brasserie LEF, Huis van de Wijk
11.00 - 11.05	Vitaliteitstips van de wethouder! Opening door Sven de Langen, Wethouder Onderwijs, Jeugd en Zorg Rotterdam	10.00 - 16.00	Vitaliteitscheck Check uw...Cholesterol, Bloeddruk, Hartslag, je knijpkracht en meer!	10.00 - 16.00	Ervaar beginnende dementie met een VR Bril & Mantelzorgondersteuning Emile van der Steen en Else Geerds DOCK & Stichting Alzheimer	11.05 - 11.45	Fit & Dance! Lindsey van den Akker, DPFC
11.05 - 11.45	Marktconcert in de kerk!	10.00 - 16.00	Check uw glucose & cholesterol Angelie Roelofsen Consultatiebureau voor ouderen	10.00 - 16.00	Doe mee en ondersteun! Lucas Stam, Mandy Wong, Amal Fachtala, DOCK	11.05 - 12.30	Prikkel uw hersenen tijdens het dammen Francis Tholel
12.30 - 13.00	Goed gevoed of ondervoed? Canan Ziylan Hogeschool Rotterdam	10.00 - 16.00	Check uw voedingspatroon: eet u voldoende fruit en groente? Ellen ter Beek & Erica Cacciolo Scrumble	10.00 - 14.00	Krijg ondersteuning in uw wijk! Niels Visser, SportMEE Rotterdam	11.30 - 12.00	Lekker dansen & yoga! Deborah Campagna Centrum het licht
13.00 - 13.30	Check uw netwerk! Bent u klaar om gezond & vitaal oud te worden? Oscar Westra van Holthe, Blockbusters	10.00 - 16.00	Check uw netwerk! Bent u klaar om gezond & vitaal oud te worden? Oscar Westra van Holthe, Blockbusters	10.00 - 16.00	Slechtziend? Niet met de OrCam MyEye Artificial intelligence Michel Vloet, Low Vision Totaal	12.00 - 12.30	Stoelgym, blijf lekker fit! Jan Willem Stoker Stoker Gym
13.30 - 14.00	Wat doet muziek met uw hartslag? Paul Hekking, Erasmus MC	10.00 - 16.00	Check de brandveiligheid - Is uw huis brandveilig genoeg? Luc van der Bulk, Brandweer Rotterdam	10.00 - 16.00	The Bepper Balance Methode Liesbeth Bouwhuis Bepper	12.00 - 13.00	Mindfulness - verstevig uw sociaal netwerk op tijd Rian Tange, De Wereld van Nu
14.00 - 14.30	Dagelijks FIT – Er is altijd een gelegenheid om fit te worden en te blijven Saskia van der Valk-Romeijn, Fit Rotterdam	10.00 - 16.00	Hoe fit bent u? Check uw fitheid! Jennifer Dekker	10.00 - 16.00	Maak kennis met Robot Henk! Niels de Jong Formex Medical	12.30 - 13.00	Hoe verdedigt uw zich? Kom naar een cursus zelfverdediging! Jan Willem Stoker, Stoker Gym
15.30-16.00	Afsluiting door Ron Davids Voorzitter gebiedscommissie Prins Alexander	10.00 - 16.00	Check uw bloeddruk Jennifer Dekker	10.00 - 16.00	Robots in de zorg! Zora Gerwin Vis, Aafje	13.00 - 13.30 Buiten	Walking Basketball Astrid Kok, Recreatiecentrum Zevenkampse Ring
FOOD: geniet van lekkere hapjes! <ul style="list-style-type: none"> ● Proef gezonde ambachtelijke maaltijden! Dave Loman, Verkade Maaltijd Service 	10.00 - 16.00	Voorkom vallen – Laat op tijd uw ogen controleren - Check uw ogen! NAAM, Pearle Opticiens	10.00 - 16.00	ToosHuisje Domotica voor De Mantelzorger Jan Pons	13.30 - 14.00	Voorkom dat u valt – Word fit tijdens de Valpreventie Willem Stoker Gym	
	10.00 - 16.00	SMART Kluis: Hoe kan de zorg op een veilige manier uw woning binnen komen? Imelda Bogaard, Lelie Zorggroep	10.00 - 16.00	Tips & Tricks voor de Mantelzorger Sonja Slijper & Goshia Bojar CVD	14.00 - 14.30	Boksen voor 55+ - verhoog uw weerbaarheid Jan Willem Stoker, Stoker Gym	



<ul style="list-style-type: none"> ● Boodschappenservice & verse maaltijden bij u aan de deur! Haya Goutier, De Kleine Burcht ● Samen Smullen! Hans van der Boom, Humanitas ● Leer meer over voeding bij de diëtiste! Lisa Keereweer, Diëtistenpraktijk HRC ● Check uw toekomst Richt uw oude dag in zoals u dat wilt! Placemats – Gemeente Rotterdam ● Goed, genoeg en lekker eten? Krijg tips! Corine Slingerland, Zorgwinkel de nieuwe Burcht ● Goed gevoed of ondervoed? Doe de test SNAQ test Canan Ziylan, Hogeschool Rotterdam met verpleegkundig student ● Voedingstips van een deskundige! Astrid Kasbergen en Caroline, Caras Voedingsspecialisten ● Koffietafel – Check uw BMI bij de Jumbo! Krijg een appel na het checken! ● Check uw snackgedrag Philips Health 	12.00 – 13.00	Deel uw mooiste jeugdherinnering Kerkelijk Centrum Open Hof Ommoord	10.00 – 13.00	Vind een match: de juiste mantelzorg bij u thuis! Conny Stoop, Mantelaar	14.00 – 16.00 Gerard Goosenflat	Dansen op de hitjes van toen! Het Danspaleis
	13.00 – 14.00	Deel uw mooiste herinnering aan een kerkfeest Kerkelijk Centrum Open Hof Ommoord	10.00 – 16.00	Games Corner – blijf in beweging met handige apps! Cornelis de Pee, BingoWalk GGD appstore	14.30 – 15.00 15.30 – 16.00	Wandelcoaching: Iedereen bereikt zijn doel! Vincent Pex & Bob van 't Hof Top Make a Move
	14.00 – 15.00	Verbondenheid: wat is belangrijk? Kerkelijk Centrum Open Hof Ommoord	10.00 – 16.00	SOR – fijn & veilig thuis wonen Woningcorporatie SOR	15.00 – 15.30 1^e etage	Relaxen tijdens yoga! Saravanan Pillai Stichting Ikeys
			10.00 – 16.00	Tips & tricks om in beweging te blijven voor thuis! Vincent Pex & Bob van 't Hof, Top Make a Move	15.00 – 15.30 Brasserie LEF	Maak je heupen los tijdens de zumba! Jan Willem Stoker Stoker Gym
			10.00 – 16.00	Ontmoet robot POD! Anna Pelgrim	11.00 – 16.00	Zorg voor synchrone & vitale brains! Workshop Binaural Beats Hanneke Hartigh
			13.00 – 16.00	Rollatorspreekuur 'Het Zal Werken!' Dennis Loohuis, Het zal werken		