



Woensdag 14 maart 2018

Winkelpromenade Hesseplaats: Kerkelijk centrum Open Hof, Brasserie Lef, Jumbo & Gerard Goosenflat

Tijd: 10.00 – 16.00

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: Open Hof, Kerkzaal		Locatie: 10.00 – 12.00: Grote zaal (1 ^e verdieping) 12.00 – 16.00 Open Hof, Kerkzaal			Locatie: Brasserie LEF		
11.00	Vitaliteitstips van de wethouder! Opening door Sven de Langen Wethouder Onderwijs, Jeugd en Zorg Rotterdam & Robot Zora, Leo van der Graaff, Aafje	10.00 – 16.00	Vitaliteitscheck Check uw...cholesterol, bloeddruk, glucose, hartslag, knijpkracht en BMI	10.00 - 16.00	Ervaar beginnende dementie met een VR Bril & Mantelzorgondersteuning Emile van der Steen en Else Geerds DOCK & Stichting Alzheimer	10.00- 16.00	Hoe fit bent u? Check uw fitheid & bloeddruk! Jennifer Dekker & Jeroen Westerbeke Personal Fitness Nederland
11.05 – 12.00	Marktconcert in de kerkzaal Iddo van der Giessen Joram van Ketel	10.00 – 16.00	Check uw glucose & cholesterol Angelie Roelofsen & Dulcy Santos Consultatiebureau voor ouderen	10.00- 16.00	Doe mee en ondersteun! Lucas Stam, Mandy Wong & Amal Fechtala DOCK	11.00 – 11.30	Maak uw heupen los tijdens de zumba! Jan Willem Stoker Stoker Gym
15.30 – 16.00	Afsluiting door Ron Davids Voorzitter gebiedscommissie Prins Alexander	10.00 – 16.00	Check uw voedingspatroon Ellen ter Beek & Erica Cacciuolo 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
Locatie: Open Hof Grote zaal op de 1 ^e verdieping (helemaal linksboven)		10.00 – 16.00	Check uw netwerk Oscar Westra van Holthe Blockbusters	10.00- 16.00	Gezond zorgen voor een ander. Hoe doet u dat? Sonja Slijper, Carin de Leede & Goshia Bojar, CVD, Buurtwerk	12.00 – 12.30	Stoelgym, blijf lekker fit! Jan Willem Stoker Stoker Gym
12.00	Wat doet muziek met uw hartslag? Paul Hekking Muziek als Medicijn Erasmus MC	10.00 – 16.00	Check de brandveiligheid - Is uw huis brandveilig genoeg? Luuk van der Bulk Brandweer Rotterdam	10.00- 16.00	Maak kennis met Indoor Bowls Gerard Crone, Indoor Bowls Club	12.00 – 13.00	Mindfulness: verstevig uw sociaal netwerk op tijd Rian Tange De Wereld van Nu
12.30	Ouder worden gaat vanzelf. Maar dit doen op een manier die bij u past, vraagt voorbereiding Oscar Westra van Holthe Blockbusters	10.00 - 16.00	Check uw iris & voetreflexie Elvire Bijsterbosch Gezondheidsdeskundige	10.00- 16.00	Games Corner – blijf in beweging met handige apps! Cornelis de Pee, BingoWalk GGD appstore	12.30 – 13.00	Hoe verdedigt uw zich? Kom naar een cursus zelfverdediging! Jan Willem Stoker Stoker Gym



13.00	Goed gevoed of ondervoed? Canan Ziylan Hogeschool Rotterdam	10.00 - 16.00	Check uw hartslag Anouk Beeke HeartMath	10.00-16.00	Tips & tricks om in beweging te blijven voor thuis! Vincent Pex & Bob van 't Hof Top Make a Move	13.00 – 13.30 Buiten	Walking Basketbal Astrid Kok Recreatiecentrum Zevenkampse Ring
13.30	StoelFIT, zittend FIT worden! Ervaar het zelf hoe makkelijk dat is Saskia van der Valk-Romeijn Fit Rotterdam	10.00 - 16.00	Deel uw mooiste herinneringen & Verbondenheid: wat is belangrijk? Kerkelijk Centrum Open Hof Ommoord	10.00-16.00	Rollatorspreekuur Frank de Boer - Stichting Humanitas Dennis Loohuis - Het zal werken	13.30 – 14.00	Voorkom dat u valt – Word fit tijdens de Valpreventie Jan Willem Stoker Stoker Gym
FOODspa <ul style="list-style-type: none"> Proef gezonde ambachtelijke maaltijden! Dave Loman, Verkade Maaltijd Service Boodschappenservice & verse maaltijden bij u aan de deur! Haya Goutier, De Kleine Burcht Samen Smullen Karima Ouchane Humanitas & Totaal Vers Ouder worden gaat vanzelf. Maar dit doen op een manier die bij u past, vraagt voorbereiding. Placemats – Gemeente Rotterdam & Humanitas Goed gevoed of ondervoed? Doe de test SNAQ test Canan Ziylan & Evelien van de Velde Hogeschool Rotterdam Voedingstips & knijpkrachtcheck! Astrid Kasbergen en Caroline Caras Voedingsspecialisten Koffietafel – Check uw BMI bij de Jumbo! Krijg een appel na het checken! Moeite om eetverleidingen te weerstaan? Check uw snack- en snoepgedrag! Wendy Woelsders & Steven Vaassen Philips Beet! 		10.00-16.00	Kom in contact met elkaar! Wijkpastoor Bart Starreveld	12.00-16.00	Slechtziend? Niet met de OrCam MyEye Artificial intelligence Liron Rosenbaum, Danny OrCam MyEye	14.00 – 14.30	Boksen voor 55+ - verhoog uw weerbaarheid Jan Willem Stoker Stoker Gym
		10.00 - 16.00	Doe mee aan het balans parcours! Vina Sahtoe & Mieke van Malland Stichting Humanitas	12.00-16.00	Maak kennis met Robot Henk! Niels de Jong Formex Medical	14.30 – 15.00 15.30 – 16.00	Wandelcoaching: Iedereen bereikt zijn doel! Vincent Pex & Bob van 't Hof Top Make a Move
		11.05 – 12.30	Prikkel uw hersenen tijdens het dammen Francis Tholel	12.00-16.00	ToosHuisje Domotica voor De Mantelzorg Jan Pons	14.30 – 15.00 15.30 – 16.00	Wandelcoaching: Iedereen bereikt zijn doel! Vincent Pex & Bob van 't Hof Top Make a Move
		12.00 – 16.00	Check het sportaanbod! Fons Tacq Wion Senioren Sportief	12.00-16.00	Fietsen met een Maia ligfiets! Jacqueline Zeebregts & Gert Lunenburg Maia	15.00 – 15.30	Relaxen tijdens yoga! Saravanan Pillai Stichting Ikeys
		12.00 – 15.00	SMART Kluis: Hoe kan de zorg op een veilige manier uw woning binnen komen? Imelda Bogaard Lelie Zorggroep	12.00 - 14.00	Vind een match: de juiste mantelzorg bij u thuis! Conny Stoop Mantelaar	14.00 – 16.00 Dansen op de hitjes van toen! Het Danspaleis Locatie: Gerard Goosenflat Huis van de Wijk 10.00 – 16.00 Knuffel met de hartjesmeiden & schrijf uw wens op!	
		#Alle senioren vitaal en gezond!		12.00 - 16.00	Maak kennis met het sportaanbod voor senioren Fons Tacq, Wion Senioren Sportief		
				14.00 - 16.00	Robots in de zorg: Zora Leo van der Graaff, Aafje		

