

Donderdag 8 maart 2018
Locatie: Winkelcentrum Keizerswaard
Tijd: 10.00 – 15.00

De hele dag in winkelcentrum Keizerswaard *Uw gezondheid checken, vitaal blijven en lekker samen eten & bewegen? Deze dag wilt u niet missen! Krijg complimentjes, smul van het gratis fruit aangeboden door de gemeente Rotterdam & de Cheerleaders van Revolution zijn er ook bij!*

| 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 het huis | Tijd | Move Your Body Doe lekker actief! |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Locatie: Het pleintje bij de Supervlaai | Locatie: Lange straat midden in het winkelcentrum | | | Locatie: Winkel 94 naast De Keizer Juwelier | | |
| 10.00 | Opening met muziek! Evelyne Meynen gemeente Rotterdam Maaike van Zuilen | 10.00 – 15.00 | Vitaliteitscheck <i>Check uw... Cholesterol, Bloeddruk, Hartslag, Glucose, Fitheid, Knijpkracht en BMI</i> | 10.00 – 15.00 | ToosHuisje Domotica voor De Mantelzorg Tjerk de Heer | 10.30 – 11.00 | Zorg voor een betere stabiliteit tijdens de stabiliteitstraining Anoeschka Daans SPC Rijnmond |
| 10.05 | Wat doet muziek met uw hartslag? Paul Hekking Erasmus MC | | Check uw knijpkracht: hoe vitaal bent u? Ashley Melchers SPC Rijnmond | | Lekker samen tafeltennissen! Ans Rijnshouwer PIT010 | 11.00 – 11.30 | Boksen voor 55+ Georgio Robbe SPC Rijnmond |
| Onderstaande lezingen vinden plaats in: Winkel 89 naast de Lucardi | | | Check uw bloeddruk Gilberto da Silva SPC Rijnmond | | Slechtziend? Niet met de OrCam MyEye Artificial intelligence Michel Vloet, Low Vision Totaal OrCam MyEye | 11.30 – 12.00 | Relaxen tijdens yoga! Saravanan Pillai Stichting Ikeys |
| 10.00 – 11.00 | Mindfulness - Verstevig uw sociaal netwerk op tijd Rian Tange De Wereld van Nu | Check uw fitheid, doe de Senior Fitness Test Sven Bonardt Dante Fysio | Tips & Tricks voor de Mantelzorg Sylvia Nederstigt Centrum voor Dienstverlening | 12.30 – 13.00 | BBB voor 55+ Sven Lisbet Personal Fitness Nederland | | |
| 12.00 | Bewegen voor ouderen - de warming up! Maarten Stiggelbout & Errol E. Esajas SPC Rijnmond | Check uw BMI Dennis Zijlmans SPC Rijnmond | Games Corner – blijf in beweging met handige apps! Cornelis de Pee BingoWalk | 13.00 – 13.30 | Bootcamp voor 55+ Gina Sandifort Let's go sport | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 12.30 | Check uw netwerk! Bent u klaar om gezond & vitaal oud te worden? Oscar Westra van Holthe Blockbusters | 10.00 – 15.00 | Check uw Glucose en Cholesterol Joke Schoehuizen Humanitas Elaine Blijden | 10.00 – 15.00 | Hoe gezond is uw leefstijl? The Bepper Balance Methode Liesbeth Bouwhuis Bepper | 13.30 – 14.00 | Kom helemaal bij tijdens de Yoga Anita Caboort-Schaap |
| 13.00 | Voeding & beweging Anoeschka Daans SPC Rijnmond | | Check de brandveiligheid via een VR bril! Luuk van der Bulk Brandweer Rotterdam | | Knuffel met Robot Henk! Niels de Jong Formex Medical | 14.00 – 14.30 | Wandel mee! Koos Leidelmeijer NCENB |
| 13.30 | Goed gevoed of ondervoed? Canan Ziylan Hogeschool Rotterdam | | Heeft u sterke gewrichten? Kom erachter! Aaron de Bruijn URFYSIO | | Fietsen met een Maia ligfiets! Jacqueline Zeebregts & Gert Lunenburg Maia | Ouder worden gaat vanzelf. Dat doen op een manier die bij u past, vraagt voorbereiding. | |
| 15.00 | Afsluiting door Sven de Langen, wethouder Onderwijs, Jeugd en Zorg met Cheerleaders! | | Check uw BMR & Voeding Jeroen Westerbeke Personal Fitness Nederland | 13.00 – 15.00 | Ondersteuning aan de mantelzorg Conny Stoop Mantelaar | | |
| FOOD: geniet van lekkere hapjes! | <ul style="list-style-type: none"> Voedingstips van een diëtiste Astrid Kasbergen Caras Voedingsspecialisten Check uw toekomst met een placemat! Bent u klaar om gezond & vitaal oud te worden? Oscar Westra van Holthe, Blockbusters Goed gevoed of ondervoed? Doe de test SNAQ-test door Canan Ziylan & Ling Tuu Tsui, Hogeschool Rotterdam | | Check uw iris! Elvire Bijsterbosch Gezondheidsdeskundige | 10.00 – 12.00 | SMART Kluis: Hoe kan de zorg op een veilige manier uw woning binnen komen? Imelda Bogaard Lelie Zorggroep | | |
| | | Check uw hartslag - ontstressen met een app Anouk Beeke HeartMath | 11.00 – 12.30 | Tips & tricks voor in het zwembad! Josje Brouwer Zwembad IJsselmonde | | | |
| | | Samen wandelen! Koos Leidelmeijer NCENB | #Alle senioren vitaal en gezond! | | | | |

