

Seniorenfestival in de Schutskamp

Programmaboekje



Donderdag
19 september 2024
SCC De Helftheuvel
10:00 tot 16:00 uur

Ben jij klaar voor een dag vol plezier, inspiratie en gezelligheid? Kom dan langs op het Seniorenfestival op 19 september!

Tijdens het Seniorenfestival kun je deelnemen aan verschillende activiteiten en ontspannen onder het genot van een heerlijk kopje koffie en iets lekkers. **Van 10.00 tot 16.00 uur** kun je jezelf laten inspireren door workshops op het gebied van bewegen, creativiteit en meer. Ook kun je buurtgenoten ontmoeten en informatie krijgen over het aanbod aan activiteiten en ondersteuning voor senioren.

Activiteiten

Schoonschrijven

We beginnen met een korte introductie in de kalligrafie via verschillende historische schrift-typen. Vervolgens gaan we oefenen met het zelf schrijven van een gedicht naar eigen keuze.

Yoga

Yoga is een veelzijdige vorm van bewegen. Het heeft effect op je fysieke, mentale en emotionele welzijn. Oefeningen kunnen ook gericht zijn op balans.

Werelddansen

Dansen in een groep op muziek uit verschillende landen in allerlei formaties.

AI en beeld

Tijdens deze workshop gaan wij via kunstmatige intelligentie (AI) creatief aan de slag met beeld. Hoe kun je een nieuw schilderij van een oude meester zoals Jeroen Bosch of Vincent van Gogh creëren? Hoe zou hij jou schilderen? Hoe verbeter je een slechte foto? Hoe verwijderen we iets dat we niet op een foto willen hebben? Dit en meer komt aan bod tijdens deze workshop.





AI en geluid

Nieuwsgierig naar Artificial Intelligence (AI)? Tijdens deze workshop laten wij jou zien wat er mogelijk is. AI kan worden ingezet om op allerlei manieren geluid, muziek en spraak te maken. We gaan kijken hoe we (niet bestaande) Nederlandse liedjes maken in verschillende muziekgenres voor bijvoorbeeld een bruiloft. We onderzoeken hoe we de zang van een bestaand liedje verwijderen en kunnen bijvoorbeeld ook experimenteren met jouw eigen stemgeluid.

Fietsmaatjes

Fietsmaatjes maakt fietsen voor iedereen mogelijk, door vrijwilligers te koppelen aan gasten die niet meer zelfstandig kunnen fietsen. Samen maken zij heerlijke fietstochten op een duofiets met elektrische trapondersteuning. Zo genieten ze van onderlinge gesprekken, de omgeving en zijn ze lekker in beweging. Gezond en gezellig!

Chinees Penseel-schilderen

Een korte theoretische introductie met daarna een eerste verkenning in het Chinees schilderen. De koppeling tussen de handvaardigheid en de benadering van de "ki".

Health Check Box (JBZ)

Met de Health Check Box van het Jeroen Bosch Ziekenhuis kun je snel en gemakkelijk je gezondheid checken. Een JBZ-medewerker test op BMI, buikomvang, bloedglucose, bloeddruk en hartfrequentie. Vervolgens bespreken we samen wat jij kunt doen om een gezonde leefstijl te behouden. Na je bezoek ontvang je een gezondheidspaspoort met de resultaten van de metingen en adviezen om je gezondheid te verbeteren.



Programma

Onderstaand vind je het programma. Aanmelden kan voor aanvang van de workshops. Deze zijn gratis. Wees er op tijd bij want vol is vol. Naast de workshops is het ook mogelijk om gezellig met medebezoekers een kopje koffie te drinken en informatie op te halen over het aanbod vanuit verschillende organisaties.

Meer informatie?

Mail naar daanvandongen@farent.nl of bel naar 06 - 11 30 74 90.

Ochtend

ACTIVITEIT	LOCATIE	TIJD
Fietsmaatjes	SCC de Helftheuvel	10.00 - 12.00 uur
Health Check Box	SCC de Helftheuvel	10.00 - 13.00 uur
Werelddansen	SCC de Helftheuvel	10.15 - 11.15 uur
Al en geluid	SCC de Helftheuvel	10.30 - 12.00 uur
Schoonschrijven	SCC de Helftheuvel	10.30 - 12.00 uur

Middag

ACTIVITEIT	LOCATIE	TIJD
Yoga	SCC de Helftheuvel	13.15 - 14.15 uur
Health Check Box	SCC de Helftheuvel	14.00 - 16.00 uur
Fietsmaatjes	SCC de Helftheuvel	14.00 - 16.00 uur
Yoga	SCC de Helftheuvel	14.30 - 15.30 uur
Al en beeld	SCC de Helftheuvel	14.30 - 16.00 uur
Chinees Penseel-schilderen	SCC de Helftheuvel	14.30 - 16.00 uur