

yaşlılar festivali مهرجان كبار السن

Seniorenfestival in de Schutskamp

Programmaboekje



Maandag
6 oktober 2025
SCC De Helftheuvel
10:00 tot 16:00 uur

Ben jij klaar voor een dag vol plezier, inspiratie en gezelligheid? Kom dan langs bij het Seniorenfestival op maandag 06 oktober!

Het Seniorenfestival staat in het teken van ontmoeten, ontdekken en genieten. Tussen 10.00 en 16.00 uur zijn er leuke workshops op het gebied van bewegen, creativiteit en meer. Geniet van live muziek, een heerlijk kopje koffie en iets lekkers. Maak een praatje met buurtgenoten en ontdek het aanbod aan activiteiten en ondersteuning voor senioren.

ACITIVITEITEN

Tekenen

Teken je eigen portret met houtskool. We spiegelen verleden en heden aan de hand van je eigen waarneming. Benodigdheden: Een zwart-wit jeugdfoto van jezelf, een opzet-tafelspiegeltje en de durf jezelf in het gezicht te kijken!



Digitale veiligheid

Digitale oplichters worden steeds slimmer. Wil je weten hoe je jezelf online kunt beschermen? Kom naar de workshop en laat je informeren door een digitale veiligheidsexpert.

Beweeg U Fit!

Een beweegles voor iedereen van 65 jaar en ouder die fit wil blijven en graag onder de mensen is. Op eigen niveau werk je aan balans, kracht, lenigheid en coördinatie met oefeningen uit gymnastiek, yoga, spel en dans.



ER IS OOK
LIVE MUZIEK!



Positief gezond ouder worden

In deze workshop sta je stil bij de veranderingen van het ouder worden en hoe je hiermee omgaat. Je werkt aan een gezonde leefstijl, een sterk netwerk en nieuwe plannen voor de toekomst.

Health check box

Met de Health Check Box van het Jeroen Bosch Ziekenhuis check je snel je gezondheid: BMI, buikomvang, bloeddruk en meer. Daarna bespreken we samen hoe je een gezonde leefstijl kunt behouden.

Mentale fitheid training

Train je brein om beter te concentreren, scherp te focussen en actief te blijven. Aandacht training helpt je beter om te gaan met stress en mentaal veerkrachtiger te worden.

Herken de natuur met je smartphone

Ontdek de natuur om je heen met je smartphone: leer vogelgeluiden herkennen en bepaal welke planten en dieren je tegenkomt. Je hoeft geen expert te zijn—je telefoon helpt je op weg!

Dementiebril

Ervaar met een VR-bril hoe het is om dementie te hebben. Begrijp beter wat iemand doormaakt en hoe de omgeving hierop reageert. Met ruimte voor vragen en gesprek.



Welkom • Hoşgeldiniz • مرحبا

Hieronder vind je het programma. Aanmelden kan voor aanvang van de gratis workshops. Wees er op tijd bij want vol is vol. Naast de workshops is het 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
Beweeg U Fit!	SCC de Helftheuvel	10.00 – 12.00 uur
Health Check Box	SCC de Helftheuvel	10.00 – 12.00 uur
Dementiebril	SCC de Helftheuvel	10.15 – 11.15 uur
Tekenen	SCC de Helftheuvel	10.15 – 12.30 uur
Mentale fitheid training	SCC de Helftheuvel	10.30 – 12.00 uur
Dementiebril	SCC de Helftheuvel	11.15 – 12.15 uur

Middag

ACTIVITEIT	LOCATIE	TIJD
Health Check Box	SCC de Helftheuvel	12.45 – 16.00 uur
Beweeg U Fit!	SCC de Helftheuvel	13.00 – 14.00 uur
Digitale veiligheid	SCC de Helftheuvel	13.00 – 15.00 uur
Herken de natuur met je smartphone	SCC de Helftheuvel	13.00 – 15.00 uur
Positief gezond ouder worden	SCC de Helftheuvel	13.00 – 15.00 uur
Beweeg U Fit! (vrouwen)	SCC de Helftheuvel	14.00 – 15.00 uur

SCC de Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 's-Hertogenbosch | www.farent.nl