

Filmwijk

ouderendag 55+

woensdag 20 april 2016 10-16 uur

Thema's van deze dag:

• wonen • mobiliteit • sociaal welbevinden



- workshops • muziek • informatiemarkt
- lunch • dialoog over ouder worden • en meer

Deze dag wordt u gratis aangeboden!

Filmwijk ouderendag 55+



woensdag 20 april 2016 10-16 uur Filmwijkcentrum

Op 20 april 2016 organiseert Platform Filmwijk samen met het Wijkteam Filmwijk een dag voor ouderen vanaf 55 jaar.

Het wordt een gezellige, inspirerende en interactieve dag met drie thema's:

1. Wonen (zo lang mogelijk zelfstandig),
2. Mobiliteit (in en om de woning) en
3. Sociaal welbevinden (gezondheid, gezelligheid en veiligheid).

Dialogoog en lunch

De dag begint om 10 uur met een dialoog. Deskundigen gaan met u en ons in gesprek over alles wat u wilt weten over het ouder worden. Gespreksleider is Connie Franssen, bekend van het Kenniscafé en het Debatcafé in de Nieuwe Bibliotheek.

Na een korte koffiepauze volgt een muzikaal intermezzo. Om 12 uur staat de lunch klaar!

Workshops en activiteiten

Om 13 uur begint het middagprogramma. U kunt dan kiezen uit een groot aantal workshops en activiteiten. Maak kennis met de Gedachtenkamer, een ontmoetingsplek voor en door mensen met beginnende dementie, een initiatief van De Schoor. Er zijn creatieve activiteiten zoals zingen of welke kleur past bij u en geeft u energie?

Maak kennis met yoga voor 55+ of met de gymclub van Helene. En wist u dat u in het Filmwijkcentrum ook kunt biljarten?

U wilt alles weten over veiligheid in en om de woning, u wilt langer zelfstandig blijven wonen, of u wilt verbouwen? Ook met dit soort vragen kunt u deze dag terecht.

De hele dag is er een Informatiemarkt waar u lekker kunt rondneuzen. Hulp bij het werken met de computer? Misschien wilt u samen met anderen naar een museum, met elkaar zingen, fietsen, wandelen, koken, een naaclubje? Of begin zelf met een clubje! Samen darten? Alles kan!

Zoekt u hulp bij het onderhoud van uw tuin, of wilt u zelf vrijwilligerswerk doen dat bij u past? Kom uw licht opsteken op deze inspirerende dag. Zoals u ziet hebben we voor elk wat wils. De middag wordt met een muzikaal optreden afgesloten.

WANNEER: woensdag 20 april 2016
10 - 16 uur, inloop vanaf 9.30 uur
LOCATIE: Filmwijkcentrum, Walt Disney-plantsoen 76/78 (t/o de Vomar)
INFO BIJ: zorgenwelzijn@filmwijkalmere.nl
of bel: 06 - 440 889 77.

TOEGANG EN DEELNAME IS GRATIS