

Centrale hal

- 16:00 - 20:00** Kunstenaar Jorgen Snoep:
Laat je impressie achter
- 16:00 - 16:30** Zanger Guus Bok: Hollandse liedjes
- 17:00 - 17:05** *Opening Wethouder Fleur Stip*
- 17:05 - 17:45** Presentator Bert van Leeuwen:
Fit op alle Fronten
- 18:15 - 19:00** Huisarts Jan Huisman:
Slapen en dromen
- 19:15 - 20:00** Presentator Duco Bauwens:
Sterk & Fit na je 50e

Vrijwilligersmarkt

Organisaties presenteren zich met vacatures in de cultuur, zorg, natuur, sport- en welzijnssector. Bezoek de vacaturebank of doe een interressetest.

Informatiemarkt

Organisaties met aanbod om zo lang mogelijk gezond te blijven en zelfstandig te wonen. Doe hier een gezondheidscheck.

Lokaal 1

- 16:15 - 17:00** Politie Ricky Molly: Nepagenten!
- 18:00 - 18:30** Wim Onderdelinden:
Financieel fit, ken je de risico's?
- 18:45 - 19:15** Lelie Zorggroep:
Praten over het levenseinde
- 19:30 - 20:00** Brandweer Martin Bouman:
Brandveiligheid in en om het huis

Lokaal A

- 16:15 - 17:00** Lelie Zorggroep: Langer thuis wonen: kijken, leren en proberen
- 17:45 - 18:30** Zanger Guus Bok: Elkaar ontmoeten met Hollandse muziek
- 18:45 - 19:15** Facet Cathy van Es:
Basisprincipes van goede voeding
- 19:30 - 20:00** Vrijwilligerssteunpunt:
Flexibel vrijwilligen

Sportzaal 1

- 16:15 - 17:00** Mike Hartog: Yoga
- 17:45 - 18:30** Facet Sandra van Marion: Dansen

Lokaal 2

- 16:15 - 17:00** Signaalpunt Eenzaamheid:
Ridderkerkers kijken naar elkaar om
- 18:00 - 18:30** Logopedist Nienke Knappe: Hoe je stem je sociale leven beïnvloedt
- 18:45 - 19:15** Huisarts Jeanette Caljouw: Je denkt het ene te hebben, maar hebt iets anders
- 19:30 - 20:00** Apotheker Theo-Hans Kuivenhoven:
Fit met vit?

Lokaal B

- 16:00 - 19:00** Aafje: Dementie ervaren met VR bril
- 19:15 - 20:00** Agnes Bos:
Digitaal aanbod Bibliotheek AanZet

Sportzaal 2

- 16:00 - 20:00** Smartfloor: Valrisico meten
- 16:15 - 17:00** Serene van Ooijen: Stoelboksen
- 17:45 - 18:30** Christa van Gent: Gymnastiek
- 18:45 - 19:30** Roel Post: TAO

- Hapje en drankje (boven)
- Centrale hal
- Sportzaal 1
- Sportzaal 2
- Smartfloor
- Lokaal 2
- Lokaal 1
- Lokaal A
- Lokaal B
- Toiletten
- Markt
- Garderobe

