



# Inspiratiemarkt Gezond oud worden

Hoe blijf je zo lang mogelijk fit, betrokken en gezond? Kom naar de inspiratiemarkt en maak kennis met lokale organisaties, activiteiten en mogelijkheden om langer vitaal te blijven. De koffie met lekkers staat klaar!

**21 september**  
**Huis73**  
 14:00 - 16:00 uur  
 Hinthamerstraat 72-74, Den Bosch  
 Gratis toegang

## Inspiratiemarkt

# Gezond oud worden

Zo lang mogelijk fit, betrokken en gezond blijven, dat willen we allemaal. Maar hoe doe je dat? Welke activiteiten en organisaties zijn er voor jou en waar kun je hulp krijgen op het moment dat je dat nodig hebt?

Op deze middag willen we je inspireren met een gezonde mix van cultuur en welzijn. Want hoe fijn is het om iets nieuws te kunnen doen, je lichaam en brein te stimuleren door beweging, om anderen te ontmoeten bij creatieve activiteiten en de geruststelling dat er diverse Bossche organisaties zijn die je op allerlei manieren ondersteuning kunnen bieden.

Ervaar deze middag de kracht van beweging in combinatie met muziek, luister naar en zing mee met bekende liedjes en haal herinneringen op in een mooie tekening.

**Do 21 september | 14.00 - 16.00 uur | Huis73 Den Bosch | gratis**



# Programma

**Wat bieden we op de inspiratiemarkt gezond oud worden**

**Switch2move | Andrew Greenwood**

*14:00 - 14:30 uur | Pleitzaal*

Ervaar deze middag de kracht van beweging. Met Switch2move wil Andrew Greenwood bijdragen aan kwaliteit van leven. Muziek en beweging worden op een unieke manier gecombineerd. Het brengt mensen in beweging, vanuit de eigen kracht. Geschikt voor iedereen die fit wil blijven, ook voor mensen met Parkinson of lichte dementie.

**Meezingcafé | Pleun van Dieren**

*15:00 uur en 15:45 uur | Pleitzaal*

Ervaar hoe fijn samen zingen kan zijn. Bezoekers zijn welkom om te luisteren en mee te zingen met bekende liedjes in het Meezingcafé. Zingen houdt immers het geheugen actief!

**Geef kleur aan herinneringen | Saskia van Oversteeg**

*14:30 - 16:00 uur | Serre*

Geef kleur aan herinneringen in een mooie tekening. De zelfontworpen kleurplaten van Saskia bevatten herkenbare plekken en gebeurtenissen en zorgen voor volop gesprekstof.

Kennismaken met [geheugenhuis](#), [geheugenspellen](#) en de [kiekjeskist](#).

**Inspiratiemarkt met diverse (Bossche) organisaties in de Hofzaal.**

**Sociale benaderingsteam • Football Memories • 'S-PORT • GGD • T-Huiz zorgtechnologie • Alzheimer Nederland • KBO • Mantelzorg Farent**

**Tussendoor even genieten van een kopje koffie of thee met wat lekkers erbij in het Atrium.**