

Activiteiten rondom gezondheid en welzijn op Vitaliteitsdag in Berkelland

Kom naar de gezellige en gratis Vitaliteitsdag op zaterdag 23 november van 10:00 tot 13:00 uur in het Gemeentehuis van Borculo. Ontdek hoe het met uw gezondheid en welzijn gesteld is en ga in gesprek met experts.

Wethouder Betsy Wormgoor zal de dag feestelijk openen met een boeiend interview door Frans Miggelbrink. Mis deze kans niet om meer te leren over uw vitaliteit en om leuke activiteiten te beleven. We kijken ernaar uit u te verwelkomen!

Er zijn verschillende activiteiten, zoals:

- 'Praat vandaag over morgen'; in gesprek over onze 'oude dag'
- Valpreventie: Hoe sterk sta jij? Test het met de Smart Floor
- Hartstichting: Meet gratis uw hartgezondheid op het Hartstichting checkpunt.
- Mantelzorgcoaches: in gesprek over uw mantelzorgtaak én wie zorgt er straks voor u?
- Positieve gezondheid door Voormekaar team Berkelland
- Sportfederatie Berkelland met Doortrappen
- Culturije met Tai Chi cursus
- Diëtist Juce: Gezonde leefstijl met o.a. meting van lichaamssamenstelling
- RUBO oefentherapie: Goed slapen kun je leren!
- Fysio Eibergen-Neede: Improvement by Movement
- Fysio Fyrtuooos: Het blijvende belang van bewegen
- Willem. Hart voor Levensvragen: Vitaliteit is ook een zinvol leven

Ook is er verschillende informatie op te halen met flyers van Netwerk Ouderen en Veerkracht Achterhoek, Hulp bij Geldzaken, Kruiswijk en Iris Zorg.

Het gehele programma vindt u op berkellandactief.nl bij Activiteiten. Hopelijk tot dan!