

**BUURT  
SPORT  
COACH**

SENIOREN

Gezondheids-  
markt  
Amersfoort-Zuid

Alles in beweging

50+

# Gezond 100 worden

*"Inspirerend, beweegadvies op maat, omdat ik het waard ben, jij toch ook? Grijp deze kans, je bent zo oud als je beweegt!"*

We worden steeds ouder, maar willen ook graag fit en vitaal blijven zodat we kunnen blijven genieten van het leven. Hoe doen we dat? We hebben diverse professionals uitgenodigd om je tips te geven en je kunt laten testen hoe fit je nu bent.

**Voor wie:** senioren 50+  
**Dag:** Woensdag 1 juni  
**Tijd:** 15.30 - 20.30 uur  
**Locatie:** Bilalschool, Fahrenheitstraat 50  
**Kosten:** Gratis  
**Aanmelden:** [www.buurtsportcoach.nl](http://www.buurtsportcoach.nl),  
seniorensport@sro.nl of  
06-17455323

  buurtsportcoachamersfoort

## Programma

15.30 - 17.15	Fittest met cholesterol en bloedsuikerwaarde meting
16.00 - 16.40	Workshop Praten over Later, hoe zie je de toekomst?
16.45 - 17.25	Workshop valpreventie
17.30 - 18.30	Soep met broodje gezond (voor deelnemers tegen kleine vergoeding)
18.30 - 20.00	Fittest met cholesterol en bloedsuikerwaarde meting
18.45 - 19.25	Lezing Leefstijlgeneeskunde door huisarts Karel Bos
19.30 - 20.10	Workshop Gezonde Slaap

Je kunt gedurende de dag meer informatie ontvangen over de mogelijkheden in de wijk om jezelf vitaal te houden.



**Buurtsportcoach.nl**

Buurtsportcoach Amersfoort is onderdeel van SRO