

# Samen fit & vitaal

5 Maart  
14.00 - 17.00

Sporthal  
Watergoor

Gratis  
Deelname



## Programma

- 14.00 – 14.30: Inloop en opening
- 14.30 – 16.30: Vrije doorloop
- 16.30 – 17.00: Einde

## Kom langs voor

- Een overzicht van het beweegaanbod in Nijkerk
- Gratis valrisicotest
- Voedingsadviezen
- Beweeg- en dansworkshops

In samenwerking met



Gezondheidscentrum



SIGMA



NIKERK - HOEVELAKEN - NIEKERMERVEEN  
SPORTIEF & GEZOND



NIKERK - HOEVELAKEN - NIEKERMERVEEN  
DOET & ONTMOET

## Samen fit & vitaal!

U bent van harte welkom op een gezellige en actieve middag waarin bewegen, gezondheid en ontmoeten centraal staan. Een fijne gelegenheid om samen in beweging te komen, nieuwe beweegactiviteiten te ontdekken, vitaliteitsadviezen te krijgen en te genieten van elkaars gezelschap.

### Wat kunt u deze middag verwachten?

- Beweegplein met verschillende activiteiten
  - o Op het beweegplein kunt u op een laagdrempelige manier meedoen aan diverse beweegactiviteiten. U kiest zelf wat bij u past en doet mee op uw eigen tempo.
- Valrisicotest
  - o Maak kennis met de valpreventie cursussen. Doe mee aan een eenvoudige test die inzicht geeft in uw balans en stabiliteit.
- Fietscheck door een fietsenmaker
  - o Laat uw fiets controleren en krijg praktische tips om veilig en comfortabel te blijven fietsen.
- Informatie over doortrappenactiviteiten
  - o Ga in gesprek met een professional en ontdek hoe u veilig en met vertrouwen kunt blijven fietsen.
- Gezellig samenzijn
  - o Natuurlijk is er volop ruimte voor ontmoeting
- Vitaliteits- en voedingsadviezen
  - o Bespreek met de diëtiste en de aanwezige buurtsportcoaches mogelijkheden voor een gezonde leefstijl

Iedereen is welkom! Ook als u alleen even wilt komen kijken.

Neem gerust iemand mee!

Voor vragen of extra informatie mail naar: [Stijn.titulaer@nbss.nl](mailto:Stijn.titulaer@nbss.nl)

[Bekijk op doetenontmoet.nl >](http://www.doetenontmoet.nl)

