

# Festival 600+

VRIJDAG 4 OKTOBER

wonen en veiligheid

buurtnetwerken

positieve gezondheid

van 13.00u tot 18.00 uur in de bblthk en Thuis

de bblthk ...



GRATIS

# Festival 60+

Op 4 oktober, de Nationale Dag van de Ouderen, bieden Platform Wageningse Ouderen, Solidez, Startpunt, de Woningstichting, Vrijwilligers Centrum Wageningen, Thuis en de bblthk u een gratis feestelijk programma aan met muziek, tal van activiteiten en lezingen. Veel mensen zijn bezig met de vraag: "zo lang mogelijk zelfstandig blijven zonder zorgen, hoe doe ik dat?" We hopen u tijdens deze dag te kunnen inspireren met heel veel mooie verhalen, tips, workshops en ervaringen over hoe gezond te zijn en blijven; hoe actief te zijn en mensen te ontmoeten; hoe deel te zijn en blijven van de Wageningse gemeenschap.

## Programma

### Opening in de bblthk, 13.00u – 13.30u

Wethouder Lara de Brito zal het festival openen. Met muzikale omlijsting door Folkcorn en een passend gedicht door stadsdichter Ivanka de Ruijter.

### Muziek, hele dag

De hele dag kan er op verschillende plaatsen en verrassende momenten, binnen en buiten, genoten worden van de muziek van Folkcorn, De Trekvogels en Henk Laméris met en zonder zijn koor.

### Babeltrucs | 13.30u – 14.00u / 15.45u – 16.15u

De politie geeft een workshop over babeltrucs, deurverkopers, zgn. klusjesmannen met hoge rekeningen, afleiden op straat en pinnen. Veel praktijkvoorbeelden, waarbij u actief wordt betrokken. U krijgt tips over wat u kunt doen om uw veiligheid te vergroten. Aanvullend krijgt u informatie over de bereikbaarheid van politie en wijkagenten.

### Drie bevlogen vrijwilligers | 13.30u – 14.15u

Rinkse de Vries vertelt over haar inzet voor SHOUT. Mark Giebels vertelt over het concept van een basisinkomen voor iedereen. Gera de Bruijn vertelt over haar werk en bijzondere ontmoetingen in het Odensehuis. Jouwert van Geene is gespreksleider.

### Eerste Hulp bij Initiatieven | 13.30u – 18.00u

Heeft u vragen over het starten van een buurt-initiatief of wilt u ergens bij aansluiten? Stel uw vraag aan: het Initiatievenfonds, de Ouderenwerkers Solidez, Thuis, POWER, Wageningen Schoon, Groep 9, de Wageningse Uitdaging en Handwerkjes ophaal.

### FIT test | 13.30u – 15.00u / 15.00u – 18.00u

Laat uw fitheid testen door Sportservice, dan krijgt u een bij u passend sportadvies mee. Er wordt o.a. gekeken naar knijpkracht, hand-oog-coördinatie, zitten en strekken, BMI en vetpercentage.

### Heeft u een wens? | 13.30u – 18.00u

Wilt u een dagje uit; bijv. op de duo-fiets, een middag klaverjassen of naar de dierentuin? Ontbreekt het u aan gezelschap of lukt het u niet om dit zelf te organiseren? Vertel het aan Barbara Finkensieper, Nolly Hoksbergen en Willy Zijlmans. Zij willen u inspireren, verwennen en laten zien wat er mogelijk is om uw sociale netwerk uit te breiden. Ook mensen die iets voor anderen willen betekenen, kunnen hier inspiratie opdoen.

### Hoe blijf ik op de been workshop | 13.30u – 14.00u / 14.15u – 14.45u / 15.00u – 15.30u

Herma van Wingerden van praktijk Fysiotherapie Groothuis loopt met u een parcours met obstakels zoals losliggende tegels en oneffenheden. Ze geeft tips hoe u stevig op de been kunt blijven en voorkomt dat u valt.

### **Samen in gesprek over zinvol leven | 13.30u – 18.00u**

Emma Schotveld, Gerda Grave, Margreet Bruens en Linda van den Bosch, van maatschap ZinGesprek Wageningen, bieden u op speelse en ludieke wijze een 'praatstoel' en een 'luisterend oor' om met elkaar van gedachten te wisselen en ervaringen te delen over wat belangrijk is en zin kan geven in het leven. Laat u inspireren! U kunt vrij binnenlopen en deelnemen aan het gesprek.

### **Mijn huis op maat | 14.00u – 18.00u**

Jacqueline Oosterwijk van het Startpunt doet samen met u in 10 à 15 minuten de mijnhuis-opmaat-test. Check hoe het gesteld is met de veiligheid in en om uw huis. U krijgt praktische verbeterpunten en tips hoe die aangepakt kunnen worden.

### **Misleiding en overrompeling | 14.00u – 14.45u / 15.00u – 15.45u / 16.15u – 17.00u**

Twee acteurs spelen op humoristische wijze een aantal situaties vol misleiding en bedrog uit. Zij vragen de zaal om tips hoe het beste adequaat en assertief te reageren.

### **Voeding en bewegen | 14.00u – 15.00u**

Lisette de Groot van de WUR en Nick Wezenbeek van Clever Move geven een inleiding over voeding in combinatie met krachttraining voor ouderen.

### **Veilig omgaan met je geld quiz | 14.30u – 15.00u / 17.00u – 17.30u**

Thilda Tempelman en Carin Massen van de Rabobank doen met u een quiz over veilig internet-bankieren, misleiding via WhatsApp, de telefoon of aan de deur en over phishing mail. Test uw kennis en krijg zinvolle tips!

### **POWER veerkracht op leeftijd | 14.45u – 15.30u**

Anja van Rijswijk vertelt over Power. Dit is een landelijk initiatief voor en door ouderen: elkaar ontmoeten en stimuleren; mogelijkheden ontdekken en plannen maken; midden in de samenleving staan.

### **Brandveiligheid in huis 15.00u – 15.30u / 17.30u – 18.00u**

De brandweer geeft informatie over "brandveiligheid in huis". Zij presenteren veel praktijkvoorbeelden en geven tips voor preventie.

### **Krachttraining 15.45u – 16.15u / 16.30u – 17.00u / 17.15u – 17.45u**

Nick Wezenbeek geeft een workshop "krachttraining voor ouderen".

### **Gezondheid | 16.00u – 17.15u**

O.l.v. Jelle de Gruyter geven zestien groepen op het gebied van goede voeding, bewegen en zingeving een korte pitch over hun activiteit: wijkhuis De Nude eetcafé, lunchcafé, intercultureel eten; Odensehuis mee-eet-tafel; KBO-PCOB samen uit eten; Sportservice Wageningen; De Plataan; Zwembad de Bongerd; Dansschool MG Dance; Biodanza; Groep 9 NoordWest; Vier het leven; 50+ Bios; Humanitas Tandem; Gelders Palet; Studiekring 50+; Voedselbank.

### **Digitaalcafé | 16.30u – 18.00u**

Bij Jan Voskes en Kevin van Gulik kunt u terecht met al uw vragen over pc, laptop, telefoon en tablet.

# Tijdschema: z.o.z.

# THUIS

stationsstraat 32

# de bblthk

stationsstraat 2

	Stadskamer	S	M	L	XL	Serre	Leslokaal	Tribune		
	Thuisstest /gezondheid	ZinGesprek	Thuisstest /gezondheid	Veiligheid thuis	Veiligheid thuis	Ouderen - EHBI	Digitaalcafé	Vrijwilligers		
13.00									13.00	
13.15									13.15	
13.30				Hoe blijf ik op de been workshop	Babbeltrucs workshop			Drie bevolgen vrijwilligers vertellen	13.30	
13.45									13.45	
14.00			Voeding en bewegen lezing	Hoe blijf ik op de been workshop	Misleiding en overrompeling theater				14.00	
14.15									14.15	
14.30					Veilig omgaan met je geld quiz			14.30		
14.45					Brandveiligheid in huis informatie			POWER veerkracht op leeftijd	14.45	
15.00				Hoe blijf ik op de been workshop					15.00	
15.15									15.15	
15.30								Eerste Hulp Bij Initiatieven	15.30	
15.45									15.45	
16.00		Samen in gesprek over zinvol leven		Krachttraining workshop	Babbeltrucs workshop	Heeft u een wens?		Drie Wageningse buurt-initiatieven vertellen	16.00	
16.15										16.15
16.30				FIT test	Krachttraining workshop	Misleiding en overrompeling theater			Digitaalcafé hulp en advies	16.30
16.45										
17.00					Veilig omgaan met je geld quiz			17.00		
17.15				Krachttraining workshop	Brandveiligheid in huis informatie			17.15		
17.30									17.30	
17.45									17.45	
18.00									18.00	

## OPENING IN DE BBLTHK