

Maak de sprong naar eeuwig jong!

Beurs & infodag voor actieve 55-plussers

Zaterdag 2 november 2019 | 10-18 u.
MAEKE-BLYDEZAAL POPERINGE

Reizen

Sport

Vrije tijd

Gezondheid

Wonen

Pensioen

**MET VOORDRACHTEN
EN WORKSHOPS**

**FOOD & DRINKS
in gezellige BAR**

**GRATIS
TOEGANG**

BEURS & INFODAG VOOR ACTIEVE 55-PLUSSERS

Zaterdag 2 november 2019 | 10-18 u.

Maeke-Blydezaal Poperinge | Doornstraat 43

Vrije toegang

Ben je als actieve 55-plusser op zoek naar een aangename tijdsbesteding, vind je het belangrijk goed geïnformeerd te zijn en wil je je fit en goed in je vel voelen?

Dan is deze beurs & infodag echt iets voor jou. We laten je proeven van een ruim assortiment aan mogelijkheden binnen de thema's reizen & toerisme, vrijetijdsbesteding, vrijwilligers, sport & recreatie, geestelijke en lichamelijke fitheid, woningaanpassingen & subsidies, veiligheid & preventie, pensioen, cultuur,...

OPGELET

VOORAF (uiterlijk 18 oktober) inschrijven voor de WORKSHOPS via 057 33 33 00.

Programma VOORDRACHTEN

DE SPEELVEUGEL, Doornstraat 27	
11-11.45 u.	'Goed zorgen voor jezelf, versterk je veerkracht' door Ivan Adriaen en Leen Ballieu
13-13.45 u.	'Samen sterk voor 55-plussers in beweging' door Prof. Bart Vanreusel
14-14.45 u.	'Leve de vergrijzing' door Prof. Johan Vandelanotte
15-15.45 u.	'Woonvormen voor 55-plussers' door Jan Vanneste, CM Zuid-West-Vlaanderen
16-16.45 u.	'Veilig online' door de Lokale Politie

Programma WORKSHOPS

BRANDWEERKAZERNE, Doornstraat 45	
11-12 u. of 14-15 u.	'Spierkracht' - Fitheidstraining door John Debock

DE SPEELVEUGEL, Doornstraat 27	
10-10.45 u. of 11-11.45 u.	'Gezond koken' door diëtiste Evelyne Worm
13-13.45 u.	'Mindfulness' door Bart Vandekerckhove
14.15-15.45 u. of 16-17.30 u.	'Creatief met draad' o.l.v. Marleen Verbeke, docente beeldende vorming

Alle locaties zijn op wandelafstand van de Maeke-Blydezaal.

Meer info bij dienst Welzijn:
Alexander Tydtgat - welzijn@poperinge.be