

Festival 60+

VRIJDAG 4 OKTOBER

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.

Babbeltrucs | 13.30u – 14.00u / 15.45u – 16.15u

De politie geeft een workshop over babbeltrucs, 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.

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-oogcoördinatie, zitten en strekken, BMI en vetpercentage.

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 buurtinitiatief 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.

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 á 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 internetbankieren, 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.

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.

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".

Drie Wageningse buurtinitiatieven | 16.00u – 16.45u

Hugo Hoofwijk van Wageningen Schoon vertelt over hun schoonmaakacties in de stad. Helen Kornet, één van de initiatiefneemsters van Groep 9 in de Kardinaal Alfrinkschool, vertelt over wat dit voor groep is en wat zij doen. Margo Hendriks van Handwerkjes ophaal, vertelt over haar bezoeken aan mensen thuis en hoe zij helpt bij het vervaardigen en afmaken van handwerkjes. Jouwert van Geene is gespreksleider.

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.

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	OPENING IN DE BBLTHK									13.00
13.15										
13.30	FIT test	Mijn huis op maat test	Voeding en bewegen lezing	Hoe blijf ik op de been workshop	Babbeltrucs workshop	Heeft u een wens?	Eerste Hulp Bij Initiatieven	Drie bevlogen vrijwilligers vertellen	13.30	
13.45									13.45	
14.00									14.00	
14.15									14.15	
14.30	Misleiding en overrompeling theater	Samen in gesprek over zinvol leven	FIT test	Mijn huis op maat test	Hoe blijf ik op de been workshop	Veilig omgaan met je geld quiz	Brandveiligheid in huis informatie	POWER veerkracht op leeftijd	14.30	
14.45									14.45	
15.00									15.00	
15.15									15.15	
15.30	Gezondheid pitches	FIT test	Mijn huis op maat test	Krachttraining workshop	Misleiding en overrompeling theater	Veilig omgaan met je geld quiz	Digitaalcafé hulp en advies	Drie Wageningse buurtinitiatieven vertellen	15.30	
15.45									15.45	
16.00									16.00	
16.15									16.15	
16.30									16.30	
16.45									16.45	
17.00									17.00	
17.15									17.15	
17.30									17.30	
17.45									17.45	
18.00									18.00	