

SENIORENDAG

Vitaal ouder worden

Benieuwd hoe u fit, veilig en zelfstandig ouder kunt worden?

Kom naar de Seniorendag en ontdek wat er allemaal mogelijk is. Doe mee aan leuke activiteiten en krijg praktische tips waar u direct iets aan heeft.

Maandag
28 september
2026

09.30 - 13.30 uur

't Trefpunt
Legtenbergerstraat 6
7595 XB Weerselo

Kom kijken, ontdekken én meedoen!

- Krijg praktische tips om veilig te (blijven) fietsen.
- Bekijk en test verschillende fietsen, zoals een driewielfiets.
- Krijg praktische tips en ervaar hoe u vallen kunt voorkomen en zekerder kunt bewegen.
- Krijg praktische tips om zo lang mogelijk veilig en zelfstandig thuis te (blijven) wonen.
- Krijg praktische tips over inbraakpreventie, digitale gevaren en hoe u zelf risico's kunt verkleinen.
- Maak kennis met diverse sport- en beweegmogelijkheden, zoals walking football of de Vitality Club.



Praktische informatie

U kunt de gehele dag gratis in- en uitlopen. Vooraf aanmelden stellen we wel op prijs. Bekijk het volledige programma en meld u aan via www.fitenvitaal.nu/seniorendag-2026/ of scan de QR-code..