

Fitdag

Zaterdag 4 oktober

Aanmelden voor Fitdag

Al een aantal jaar wordt de Fitdag (voorheen fittestdag) georganiseerd in Boxtel: een inspirerende en energieke ochtend speciaal voor 70-plussers uit Boxtel. De dag draait om gezond ouder worden, bewegen, ontmoeting en het versterken van de eigen regie.

Ook dit jaar organiseren we de Fitdag. Op zaterdag 4 oktober in de ochtend in de Walnoot. Komt u ook?

Programma

In de ochtend zijn er 3 workshops over valpreventie, Switch 2 move en positieve gezondheid én een interactieve sessie met niemand minder dan Arnold Vanderlyde. Daarnaast is er een informatiemarkt en bieden ouderenadviseurs van de seniorenvereniging persoonlijke gesprekken aan.

Aanmelden

Er zijn twee groepen waarvoor u zich kan aanmelden:

1. Van 9.00 tot 11.15 (inloop vanaf 8.45);
2. Van 10.00 tot 12.45 (inloop vanaf 9.45).

U kunt zich aanmelden via de website: www.boxtel.nl/fit of door het onderstaande strookje in te vullen en af te geven op één van de volgende drie locaties: Dorpshuis de Es in Esch, De Kloosterhof in Liempde, St. Ursula in Boxtel. Let op: vol is vol! Aan deelname zitten geen kosten verbonden.

Vervoer

Wilt u graag meedoen, maar heeft u geen vervoer? Dit kunt u tot en met 26 september 2025 bij uw digitale of schriftelijke aanmelding doorgeven, dan bekijken wij de mogelijkheden met het Seniorenvervoer. Zij nemen in de week van 29 september contact met u op.

De Fitdag is een samenwerking van ContourdeTwern, Brede Samenwerking Boxtel (BSB), GGD, Seniorenvereniging Boxtel, Leergebied Gezond Boxtel, een aantal enthousiaste en hardwerkende vrijwilligers en gemeente Boxtel.



Invulstrook Fitdag (in te leveren bij één van de drie bovenstaande locaties)

- Ja, ik kom ook naar de fitdag op zaterdag 4 oktober
- ☐ Ik kies voor groep 1: starttijd 9:00 uur (inloop 8:45 uur)
- ☐ Ik kies voor groep 2: starttijd 10:00 uur (inloop 9:45 uur)

Naam:

Leeftijd:

Adres:

Telefoonnummer:

Heeft u Seniorenvervoer nodig?* JA / NEE

Maakt u gebruik van een rollator?** JA / NEE

**Wanneer u JA aangeeft voor het gebruik van seniorenvervoer wordt er contact met u opgenomen om de afspraak in te plannen.*

***Alleen van toepassing bij gebruik van Seniorenvervoer*