



## Vrijdag 21 September

# Heel Steenbergen Er Op Uit

Op vrijdag 21 september zijn er in de Gemeente Steenbergen allerlei beweegactiviteiten voor alle leeftijden in het kader van Wereld Alzheimerdag. U bent van harte welkom voor de opening van deze dag bij Zorghoeve Kakelbont.

**10.00 uur Officiële opening** bij Zorghoeve Kakelbont, Boompjesdijk 11 te Dinteloord.  
**15.00 uur Afsluiting** van de dag in Onze Stede te Steenbergen met een optreden van Zangvereniging Die Vaertsingers (15.30-16.30 uur).

Op de achterzijde vindt u meer informatie omtrent de activiteiten. U kunt zelf kiezen waar u aan mee doet en deelname aan elke activiteit is gratis. Wilt u zich aanmelden voor de activiteit(en) waaraan u deelneemt? Tel. SWOS: 0167-541137 of via [activiteiten@swo-stb.nl](mailto:activiteiten@swo-stb.nl).

Bij Zorghoeve Kakelbont wordt op deze dag de 'Kwiek-route' officieel in gebruik genomen. Ook kan de nieuwe fietsroute 'Waterpoort' gefietst worden door de liefhebbers. Iedereen is uitgenodigd om hier aan deel te nemen.

U kunt zich aanmelden voor de PLUSBUS om u van en naar locaties te brengen, graag twee dagen van te voren bellen naar **PLUSBUS 0167-541138**.

*Deze dag wordt georganiseerd door de werkgroep Steenbergen Dementievriendelijk.  
Blijven bewegen is belangrijk !*

<b>Activiteit</b>	<b>Door wie</b>	<b>Wanneer</b>	<b>Waar</b>
Opening	Zorghoeve Kakelbont	Start om 10.00 uur	Dinteloord Zorghoeve Kakelbont
Kwiekroute	Zorghoeve Kakelbont	Doorlopend te bezoeken	Zorghoeve Kakelbont
Informatiestands	Zorghoeve Kakelbont	Doorlopend te bezoeken	Zorghoeve Kakelbont
Fietsroute De Waterpoort	Zorghoeve Kakelbont Routekaarten verkrijgbaar	Doorlopend te bezoeken	Zorghoeve Kakelbont
Geheugen en Beweging, informatie en oefenen	Beweegdocent SWOS	10.00-11.15 uur	Dorpshuis Dinteloord
Beweging en Balans	Connie de Vries	13.30 - 14.15 uur	Siemburg Kruisland
Open inloop / sjoelen / spelletjes / biljarten	Activiteitencommissie De Stelle	13.00 - 15.30 uur	De Heen De Stelle
Tai Chi open les	Dimphie Spruijt	10.00 - 11.00 uur	Nieuw-Vossemeer De Vossenburcht
Workshop Bewegen op Muziek	Stichting Viefant	14.00 - 15.00 uur	Nieuw-Vossemeer De Vossenburcht
Bewegen met aandacht voor Balans & Evenwicht	Conny de Vries	11.00 - 12.00 uur	Nieuw-Vossemeer De Vossenburcht
Cursus valpreventie en bezoek oefenruimte	Fysiotherapeut Havermans	Valpreventie: 12.30 - 13.15 uur Oefenruimte: 13.30 - 14.30 uur	Steenbergen Fysiotherapeut Havermans
Internationale Volksdans 'Pak je kans en doe een dans'	Camilla v.d. Boon	11.00 - 12.00 uur	Steenbergen 't Cromwiel
Yoga op de stoel	Annie Funk	12.30 - 13.15 uur	Steenbergen 't Cromwiel
Bewegen op muziek	Annie Funk	13.30 - 14.15 uur	Steenbergen 't Cromwiel
Workshop Nordic Walking	Conny Vissers	11.00 - 12.00 uur	Steenbergen De Knotwilg
Workshop Bewegen op Muziek	Stichting Viefant	11.00 - 12.00 uur	Steenbergen In de Kaai
Informatiekoffer: Eerste Hulp bij Dementie Werken met een tablet / iPad	SWOS Jac Albers	13.30 - 15.00 uur	Bibliotheek Steenbergen
Afsluiting Optreden Die Vaertsingers	Die Vaertsingers	Deuren open vanaf 15.00 uur. Optreden: 15.30 - 16.30 uur	Steenbergen In Onze Stede Ontmoetingsruimte

**Wilt u zich aanmelden voor de activiteit(en) waaraan u wilt deelnemen?  
Tel. SWOS: 0167-541137 of via [activiteiten@swo-stb.nl](mailto:activiteiten@swo-stb.nl).  
Deelname aan de activiteiten is gratis.**