

Oktober: Maand van de Positieve Gezondheid



Donderdag 1 oktober – Workshop Mindfulness

Gun jezelf een moment van rust. Ontdek hoe mindfulness je helpt om meer ontspanning, aandacht en balans in je dagelijks leven te brengen.

Tijd: 19.00 – 20.30 uur (inloop vanaf 18.45 uur)

Aanmelden is niet nodig.

Woensdag 7 oktober- Lezing Slechthorendheid

Hoe merkt u dat uw gehoor achteruitgaat? Hoe merkt uw omgeving dat? Wat kunt u doen bij gehoorverlies? En hoe zorgt u voor prettige communicatie tussen slechthorenden en goedgehoorden?

Tijdens deze lezing krijgt u praktische tips, herkenbare voorbeelden en waardevolle inzichten om gehoorverlies beter te begrijpen en de communicatie voor iedereen te verbeteren.

Tijd: 10.00 – 12.00 uur (inloop vanaf 9.45 uur)

Aanmelden is niet nodig.

Donderdag 8 oktober – Hartcheck



Laat gratis je bloeddruk, cholesterol en bloedsuiker meten en ontvang persoonlijk leefstijladvies over voeding, bewegen en stoppen met roken. Voor mensen van **40–70 jaar** zonder hart of vaatziekte of medicijngebruik. Ook als je je gezond voelt, ben je van harte welkom!

Daarnaast is Sint Anthonis Groen aanwezig met de zadenbibliotheek en vertellen zij je graag alles over de zaaimogelijkheden.

Tijd: 14.00-20.00 uur

Aanmelden: Ga naar de agenda op de website van Oelbroeck, zoek 8 oktober, klik op Ticket en kies zelf een tijdstip. Vul vervolgens je gegevens in.

Dinsdag 13 oktober– Doortrappen Lezing

Veilig en met plezier blijven fietsen? Kom naar de Doortrappen-lezing met praktische tips over de fiets en het verkeer. Zo blijf je langer veilig onderweg!

Tijd: 14.00 – 16.00 uur (inloop vanaf 13.45 uur)

Aanmelden is niet nodig.



Vrijdag 16 oktober – Let's dance met Kees van Ospel

Geniet van een dansavond vol muziek. Trek de dansschoenen aan en beleef een sfeervolle avond.

Tijd: 20.00 – 23.00 uur (Inloop vanaf 19.30 uur)

Entree: € 7,50



Dinsdag 20 oktober – Doortrappen Praktijk

Laat je fiets gratis controleren, fiets onder begeleiding en ontvang een gratis fietsspiegel. Zo ga je nóg veiliger op pad!

Tijd: 10.00 – 12.00 uur (inloop vanaf 9.45 uur)

Aanmelden is niet nodig

Woensdag en donderdag 21 en 22 oktober (Herfstvakantie)- Crazy Springparadijs

Alle basisschoolkinderen zijn welkom voor een dag vol klimmen, klauteren en springen op talloze springkussens in de sporthal van Oelbroeck. In de ochtend is het ideaal voor de jongere kinderen. Na 13.00 uur wordt het vaak drukker met de oudere springers.

Tijd: 10.00 – 16.30 uur.

Toegang kinderen: € 7,50

(groot)ouders: gratis.

Horeca & EHBO aanwezig.



Dinsdag 27 oktober – Lezing: Supplementen

Wat doen supplementen eigenlijk en wanneer zijn ze zinvol? Daniëlle van de Broek neemt je mee in een informatieve en praktische lezing.

Tijd: 19.30 – 21.00 uur (Inloop vanaf 19.15 uur)

Aanmelden is niet nodig

Woensdag 28 oktober – Fittestdag (55–65 jaar)

Benieuwd hoe fit je bent? Doe mee aan de **Fittestdag**, krijg inzicht in je gezondheid en ontvang praktische tips om vitaal te blijven.

Inwoners van Sint Anthonis, in de leeftijd van 55-65 jaar, ontvangen via de gemeente een uitnodiging voor deze fittestdag.

Tijd: 12.00 – 20.30 uur

Wekelijkse activiteiten

Naast het oktoberprogramma kun je ook deelnemen aan onze vaste wekelijkse activiteiten:

- **Elke maandag: 13.00 – 14.00 uur**
Zwemmen en aquajogging in 't Hoogkoor, Boxmeer.
 - Aanmelden via de mail (zie hieronder) is nodig.
- **Elke woensdagochtend: 09.30 – 11.00 uur**
Wandelen van de VIEF Beweegroute.
- **Elke vrijdagochtend: 09.30 – 11.00 uur**
Wandelen in twee groepen: een korte en een lange route.
- **Elke maandagavond: 19.30 – 21.00 uur**
Wandelen met de Nationale Wandeluitdaging van Bas van de Goor.
- **Elke zaterdagochtend: 09.30 – 11.00 uur**
Wandelen met de Nationale Wandeluitdaging van Bas van de Goor.

Tip

We worden steeds ouder en het belang van zorgen voor je eigen gezondheid en leefstijl neemt toe. Daarom biedt BeterOud in de maand oktober 1 tip per dag over gezonde leefstijl, verbonden blijven en vitaal ouder worden. Ontvang vanaf 1 oktober gratis iedere dag per e-mail een praktisch uitvoerbare tip. Van een concreet advies tot doe-opdrachten.

Lees meer: <https://www.beteroud.nl/challenge> en meld je vrijblijvend aan.

Meer weten over de maand van de Positieve Gezondheid?

- Vragen? Mail naar info@positievegezondheidsintanthonis.nl
- Houd onze website in de gaten voor actuele informatie:
www.positievegezondheidsintanthonis.nl
- De informatie is ook te vinden via **Samen Sint Anthonis**.
- Zie ook alle activiteiten van onze werkgroep Sint Anthonis Groen

