

# Leven

Bij het OldStars Vitaal congres:

- ✓ Beweginspiratie
- ✓ Inzichten van Prof. Erik Scherder
- ✓ Experts uit het werkveld
- ✓ Beleidsmakers uit landelijke en lokale politiek
- ✓ Best practices
- ✓ Netwerkmogelijkheden



# Bewegen

- ✓ Biljarten
- ✓ Darts
- ✓ Sjoelen
- ✓ Fietsen
- ✓ Gymnastiek
- ✓ Jeu de boules
- ✓ Fitness
- ✓ Joggen
- ✓ Yoga
- ✓ OldStars bewegvormen
- ✓ Dansen
- ✓ Balkon Bewegdag
- ✓ Bewegen aan tafel

# Samen

Bij OldStars VitaliteitSpelen staat ontmoeting, samen bewegen en saamhorigheid centraal. Tijdens de nationale bewegeweek voor ouderen brengen we samen zoveel mogelijk ouderen in beweging!

# Beleven

- ✓ Wandeling
- ✓ Bewegbingo
- ✓ Fiets-puzzeltocht
- ✓ Escape room
- ✓ Tuinieren
- ✓ Klussen
- ✓ Workshop
- ✓ Valpreventie
- ✓ Lezingen
- ✓ Vitale levensstijl

