

Gezondheidsfestival



Dagprogramma

- Vanaf 13:00 uur Deur open en **welkom** met vers fruit
- 13.00 - 16.00 uur **Doorlopende activiteiten** in de centrale hal en op de 1^{ste} etage
- 13.30 - 14.15 uur **Workshop ronde 1**
- 14.45 - 15.30 uur **Workshop ronde 2**
- 15.45 - 16.00 uur **Optreden percussiegroep** van Daadr8 en Vrouw en Vaart
- 16.00 - 17.00 uur **Feestelijke afsluiting** met KIJK! Prijsuitreiking en workshop lachyoga

Doorlopende activiteiten, 13.00 – 16.00 uur

- | | |
|---|-------------------|
| Fiets je eigen smoothie bij elkaar op een Shakefiets | Buiten |
| Gezondheidsmarkt: informatiekramen | Ontmoetingsruimte |
| KIJK gezondheidsapp: maak kans op mooie prijzen | Centrale hal |
| Heerlijke gezonde hapjes en suikervrije taart bij Confuus | Binnen en buiten |
| Springkussen buiten voor de kleintjes | Centrale hal |
| Knutselen voor kinderen , mueslibakje met fruit maken | Lena |
| Lekkere loungehoek met koffie en thee | Ontmoetingsruimte |

Workshopronde 1, 13.30 – 14.15 uur

- | | |
|---|---------------|
| Gezonde pizza's maken – Gezond Kopen, Gezond Koken | Keuken |
| Gezond gewicht spel voor ouders – Trias Pedagogica | Marktzicht |
| Bewegen voor ouder en kind – Hanan en Habiba | Firat en Draa |
| Aerobics voor vrouwen – Mina | Marowijne |
| Smoothies en documentaire Cowspiracy – Dock | Dock |
| Prikactie met kinderen – VoorUit | Buiten |
| KIJK! Groepswandeling met de app – KIJK! | Buiten |

Workshopronde 2, 14.45 – 15.30 uur

- | | |
|--|------------|
| Gezonde pastasalade – Gezond Kopen, Gezond Koken | Keuken |
| Workshop lachyoga – Maarten Vos | Marktzicht |
| Peuter- (20 min) en kleuterdans (20 min) – Studio Westerdans | Firat |
| Workshop Hoeveel suiker zit erin? – VoorUit | Draa |
| Smoothies en documentaire Cowspiracy – Dock | Dock |
| Kickboksen voor mannen – Meneer Elouarti | Marowijne |
| KIJK! Groepswandeling met de app – KIJK! | Buiten |



Feestelijke afsluiting met KIJK! prijsuitreiking en mini-workshop lachyoga in de Draa, Firat en Lena