

PROGRAMMA

FEEL GOLD FESTIVAL

13.00 13.15 13.30 13.45 14.00 14.15 14.30 14.45 15.00 15.15 15.30 15.45 16.00

GOLDSTAGE	Opening 13.00 – 13.15	Warming up 13.15 – 13.30	Muziek	Skippy drummen 13.45 – 14.15	GGD 14.15 – 14.30	Muziek	SwingGym 15.00 – 15.30	Muziek
GOLDDANS			SwingGym 13.30 - 14.00		Stijldans met Hans4dans 14.15 – 14.45		Skippy drummen 15.00 - 15.30	Stijldans met Hans4dans 15.30 – 16.00
GOUDEN EZEL			Schilder workshop 13.30 – 14.00		Schilder workshop 14.30 – 15.00			Schilder workshop 15.30 – 16.00
GOUDENKOOI			In Balans Fysiotherapie 13.30 – 14.00	Tjoekbal/volleybal Sport4fun 14.00 – 14.30	In Balans Fysiotherapie 14.30 – 15.00		Tjoekbal/volleybal Sport4fun 15.15 – 15.45	
GOUDENVELD			Boksen Zorgspectrum 13.30 – 13.50	Boksen Zorgspectrum 13.55 – 14.15		Lucky live en tai chi De tweede verdieping 14.30 – 16.00		
GOLDENCIRKEL	Een goed gesprek met een kopje koffie/thee (MOvector/ wijkcoördinator) 13.00 – 16.00							
	Stichting Robin Food soep van de fiets 13.00 – 16.00							
	De Beweeglinten 13.00 – 16.00							
	Watertappunt van Joggy 13.00 – 16.00							
	Duofiets uitproberen (kraampje Algemene Hulpdienst Nieuwegein) 13.00 – 16.00							
	Kraampjes met informatie, gadgets en activiteiten 13.00 – 16.00							

GOLDSTAGE & GOLDDANS



Skippy drummen

Een combinatie van bewegen op muziek en drummen op een grote opblaasbare (skippy)bal. Tijdens de workshop ga je drummen op (skippy)ballen en tegelijkertijd bewegen op muziek. Een actieve workshop waarbij het ritmegevoel geprikkeld wordt.

SwingGym

Swinggym is een speciale vorm van sportief bewegen. Op swingende muziek werkt u aan uw conditie waarbij niet wordt gesprongen. Er worden grondoefeningen gedaan om de buik, billen, borst en armspieren te verstevigen. Er is een cooling-down als afronding. Kom kijken en swing mee!



GOLDSTAGE



We zijn zelf het medicijn - GGD regio Utrecht

Onderzoek heeft aangetoond dat het aantal gevallen van dementie in de toekomst met wel 30% teruggedrongen kan worden door middel van het aanpassen van leefstijl. Wil je weten hoe dat zit? Kom dan luisteren (en bewegen) tijdens de presentatie van GGD regio Utrecht.

GOLDDANS

Stijldans met Hans4dans

Op een simpele en onderhoudende manier zal Hans van de Hoef (dansleraar en voormalig eigenaar van De Rijk Dancemasters Nieuwegein en Utrecht) je wegwijs maken in de wereld van de stijldans. Zijn specialiteit is stijldansen dus denk aan een cha cha cha, wals etc. Iedereen kan (individueel) deelnemen aan deze workshop. Kom kijken, doe mee en laat die voetjes van de vloer gaan.



GOUDENVELD



Boksen - Zorgspectrum

Kwalitatief goede zorg voor mensen met Parkinson is één van de punten waar we ons binnen ZorgSpectrum voortdurend mee bezig houden. Boksen is een sport waarbij balans, coördinatie en conditie centraal staan.

Ook zijn kracht, snelheid, reactievermogen en (cognitieve) dubbeltaken vaardigheden die aan bod komen. Het is een mooie manier van training voor lichaam en geest en versterkt het gevoel van zelfvertrouwen. Daarnaast ervaren deelnemers veel plezier! Deze workshop is voor iedereen en leuk om te ervaren hoe het is.

Lucky Life en Tai Chi - De tweede verdieping

Wat heb je allemaal nodig in het leven om je gezond en gelukkig te voelen? Welke keuzes kun je maken voor nu en de toekomst? Tijdens Lucky Life ontdek je alles over je gezondheid én hoe dit samenhangt met jezelf gelukkig voelen. Wanneer je aandacht schenkt aan wat goed voor je is en daarmee aan de slag gaat, verandert er iets. Je ontdekt wat je energie geeft. En dat kan van alles zijn. Want fijne mensen om je heen hebben, samen leuke dingen doen, levenslust voelen, bewust leven en richting geven aan je leven horen ook bij gezondheid.

Lokale experts schuiven aan en geven waardevolle workshops over de thema's zoals fit leven en fit blijven, gezonde financiën, slimme zorgtechnologie, ontdek je talent, verhoog je weerstand en zingeving.



GOUDEN EZEL



Schilder workshop

Heb je altijd al een keer willen schilderen onder begeleiding van een professional? Doe dan mee met de schilder workshop in het park. Let op: er zijn maar een aantal plekken beschikbaar.

GOLDENCIRKEL



De Beweeglinten

De Beweeglinten zijn verschillende wandelroutes door Nieuwegein. Ze lopen door vijf wijken, met in elke wijk drie routes van verschillende afstanden. De Beweeglinten van Fokkesteeg starten hier in Park Oudegein. Om 14.30 uur kan u de route zelfstandig lopen, waarbij u kunt kiezen voor de gele route (2,6km), de blauwe route (4,2km) of de rode route (6,7km)

Ook zijn er bij elk Beweeglint video's met oefeningen. Hierin laten fysiotherapeuten zien hoe je op het Beweegplein het hele lichaam kan trainen. Er zijn makkelijke en moeilijkere oefeningen, geschikt voor iedereen. Daarnaast kunt u op een later moment alle routes en oefeningen rustig uit proberen en op deze manier fit blijven.

Stichting Robin Food soep van de fiets

Zin in een gratis bakje troost, een verwarmende kom soep of gewoon een praatje? Dat kan bij soep van de fiets van Stichting Robin Food Nieuwegein. Soep van de fiets is bedoeld om op straat gratis soep, koffie en thee uit te delen voor mensen die het nodig hebben.



Een goed gesprek met een kopje koffie/thee

Kom gezellig een kopje koffiedrinken met de Buurtverbinders en de Wijkcoördinator van Doorslag en Zuid. Vraag, vertel en klets. Voel je goud samen met Sander, Ronald en Fenna.

GOUDEN KOOI



Tjoekbal/volleybal - Sport4fun

Doe mee met de gezellige groep heren van sport4fun. Iedereen is welkom (dus ook dames) en iedereen kan meedoen! Tjoekbal is een teamsport dat gespeeld wordt met een handbal en 2 (elastische) doelen. Het is misschien geen bekende activiteit maar wel erg leuk om een keer te proberen. Naast tjoekbal zal er ook gevolleybald worden. Sport4fun is dan ook een groep waarbij er wekelijks verschillende sportactiviteiten zijn. Doe gezellig mee en ervaar hoe leuk het is.

In Balans - Fysiotherapie

Heb je wel eens problemen met je balans of maak je, je hier zorgen over? Onder begeleiding van de fysiotherapeut kan je deelnemen aan de valpreventie training In Balans. Tijdens deze training komen de volgende elementen aan bod: algehele fitheid, spierversterkende oefeningen en balanstraining.

