



nationale
sportweek



gemeente
Zoetermeer

Hét **gratis** evenement
voor 55-plussers
in Zoetermeer



BRAVO!

FESTIVAL



Duco Bauwens

**Zaterdag
27 september**

10.00 - 15.00 uur

Dekker Zoetermeer



Anita Witzier

Vorig jaar was een groot succes,
dus meld je snel aan!

www.vrijetijdzoetermeer.nl/bravo

Het leukste festival voor 55-plussers in Zoetermeer

**Bowlen, padel, fittest, workshops, presentaties
en nog véél meer om te ontdekken!**

Kom ook en beleef een dag vol beweging, plezier en inspiratie over vitaal ouder worden! Laat je verrassen door een veelzijdig programma met onder andere bowlen, darten, poolen, stoelyoga, snookeren, padel, walking football, fietsen, dans, zelfverdediging, balans-oefeningen en denksport. Laat je inspireren door boeiende presentaties en workshops, meld je aan voor de fittest, bezoek het hartcheckpunt en ontdek jouw risico om te vallen.

Vanaf 09.30 uur gaan de deuren open. De koffie en thee staan dan klaar. Om 10.00 uur is de officiële opening met wethouder Ronald Weerwag. Daarna warmt Duco Bauwens van Nederland in Beweging je op voor de dag. Ook Anita Witzier is erbij om te praten over wat je zelf kunt doen om fit en vitaal te blijven.

We kijken niet alleen naar de leuke kanten van ouder worden. In het interactieve theaterstuk AU!derdom worden op een luchtige en herkenbare manier ook onderwerpen besproken zoals financiële uitbuiting en mantelzorg.

Of je nu graag sport of gewoon een gezellige dag wilt beleven: je bent van harte welkom. Natuurlijk is er ook een hapje en drankje.

Meld je aan voor het festival en de workshops via
vrijetijdzoetermeer.nl/bravo

Op de website staat meer informatie over het programma, de locatie, bereikbaarheid en vervoer.



Lukt het aanmelden niet?
Mail dan naar bravo@zoetermeer.nl
Dan helpen wij je verder!