






# 60PLUS MARKT BEST ZATERDAG 25 MEI - TEJATERKE

Benieuwd naar wat je kunt doen om gezond en gelukkig ouder te worden? LEV Best opent de deuren naar een gezellige 60Plus Markt!

Er zijn tijdens de 60Plus Markt volop organisaties en verenigingen aanwezig met kraampjes en standjes. Ontdek hoe je actief ouder wordt en blijf op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van wonen, welzijn, zorg en vrije tijd. Ook kun je deelnemen aan lezingen en leuke workshops. Kijk voor een overzicht van het programma op de achterkant van deze flyer.

-  Datum: zaterdag 25 mei 2024
-  Tijd: 10.00 tot 16.00 uur
-  Locatie: Tejaterke in Best

Toegang is gratis. Meer informatie via:  
[www.levbest.nl/agenda/60plus-markt-best](http://www.levbest.nl/agenda/60plus-markt-best)

LEV  BEST

Dit evenement is een samenwerking tussen de gemeente Best, KBO, PVGE, Seniorenraad en LEVgroep.

# PROGRAMMA

- 10.45u - 11.30u Workshop 'Positieve Gezondheid'  
Leer hoe je kunt kiezen voor iets wat je belangrijk vindt
- 10.45u - 11.30u Lezing 'Goed en gezond eten 60+'  
Over een gezond voedingspatroon en voldoende beweging
- 10.45u - 11.15u Workshop Aquarel  
Maak een originele ansichtkaart met klaprozen
- 12.00u - 12.45u Lezing 'Omgaan met verlies'  
Wat is verlies en hoe ga je er mee om?
- 12.00u - 12.45u Lezing 'Goed en gezond eten 60+'  
Over een gezond voedingspatroon en voldoende beweging
- 12.00u - 12.45u Workshop Aquarel  
Maak een originele ansichtkaart met klaprozen
- 13.30u - 14.15u Workshop 'Positieve Gezondheid'  
Leer hoe je kunt kiezen voor iets wat je belangrijk vindt
- 13.30u - 14.15u Lezing 'Informatie over je pensioeninkomen'  
Over de mogelijkheden van jouw pensioen
- 13.30u - 14.15u Bewegen op Muziek
- 14.45u - 15:30u Lezing 'Omgaan met verlies'  
Wat is verlies en hoe ga je er mee om?
- 14.45u - 15:30u Lezing 'Informatie over je pensioeninkomen'  
Over de mogelijkheden van jouw pensioen
- 14.45u - 15:30u Bewegen op muziek

Aanmelden voor een lezing of workshop?

Mail naar [60plusmarktbest@levgroep.nl](mailto:60plusmarktbest@levgroep.nl) of bel naar 0499 77 0110.



Dit evenement is een samenwerking tussen de gemeente Best, KBO, PVGE, Seniorenraad en LEVgroep.