

Raadzaal Kasteel

Officiële opening
door Wethouder Titus Burgers Raadzaal Kasteel 11.30 uur

1. Masterclass Fit & Energiek en Meet & Greet
Olga Commandeur
Raadzaal Kasteel 11.30 - 13.00 uur

Raadzaal Kasteel	21. Virtueel Bewegen Raadzaal Kasteel 13.00 - 14.00 uur 14.45 - 15.30 uur 16.30 - 17.00 uur	24. Zangworkshop Raadzaal Kasteel 14.00 - 14.30 uur 15.45 - 16.15 uur	Markt	16. Optreden koor Di Capelli Gezondheidsmarkt 13.00 - 13.45 uur 14.45 - 15.30 uur	23. Workshop Positieve Gezondheid Gezondheidsmarkt 13.00 - 17.00 uur	2. Bankjesproject WijchenGezond ism Procollege Gezondheidsmarkt 13.00 - 17.00 uur
------------------	---	--	-------	--	--	--

Voortuin Kasteel	22. Vuurbol van keramiek Voortuin Kasteel 13.00 - 17.00 uur	9. Mindfull bewegen voor kinderen Voortuin Kasteel 14.30 - 14.45 uur 16.45 - 17.00 uur	12. Mindfull bewegen met TaiChi Voortuin Kasteel 13.15 - 13.45 uur 15.15 - 15.45 uur	34. Nieuwkomers in Wijchen met de heerlijke hapjes Gezondheidsmarkt 13.00 - 17.00 uur	20. Smoothie Fiets aftrap door Wethouder Titus Burgers Gezondheidsmarkt 13.00 uur - 17.00 uur	3. De snelste en meest trefzekere portretschilder Gezondheidsmarkt 13.00 - 17.00 uur
------------------	---	---	---	---	---	--

Binnen-plein Kasteel	14. Muziek akoestische gitaar binnenplein kasteel 13.00 - 17.00 uur	9. Kinderyoga Gezondheidsmarkt 13.00 - 13.15 uur 15.15 - 15.30 uur	9. Kinderschminken in groente en fruit Gezondheidsmarkt 13.00 uur - 17.00 uur	9. Spelvorm voor kinderen Gezondheidsmarkt 13.45 - 14.00 uur 16.00 - 16.15 uur
----------------------	---	---	--	---

Poort Voortuin Kasteel	5. Fietstocht vanaf Poort Voortuin Kasteel (op ieder gewenst tijdstip kunt u starten)	17. Samen Wandelen vanaf Kraam WijchenGezond om 13.30 uur (2 uur durend)	7. Inspiratiewandeling vanaf Kraam WijchenGezond 13.30 uur en 15.00 uur	4. Demonstratie Zeker Bewegen Gezondheidsmarkt 14.15 - 14.30 uur 15.30 - 15.45 uur
------------------------	---	---	---	---

Koetshuis naast Kasteel	6. Ieder zijn verhaal Koetshuis naast Kasteel (Kamer 8 en Kamer 10) 13.00 - 17.00 uur	10. Meditatie Koetshuis naast Kasteel (Kamer 9) 13.00 - 13.30 uur 15.00 - 15.30 uur	8. Integraal Bewegen Koetshuis naast Kasteel (Kamer 9) 14.00 - 14.30 uur 16.00 - 16.30 uur	25. Ayurveda Praktijk Wijchen 26. Bewust Balans 27. Derks4Sport & Go4Fit	29. Dreamyoga/coaching 30. EHBO Wijchen 31. Forever Living Products	32. Gewichtsconsulent 33. Groene Kidsintown in 't bos 34. Vluchtelingenwerk
-------------------------	--	---	--	--	---	---

Naast Kasteel	13. Sportcontainer naast het Kasteel 13.00 - 17.00 uur Officiële opening om 13.30 uur door Olga Commandeur en Wethouder Titus Burgers	35. Hart for her 36. Harteraad Gelderland 37. Hospice Wijchen	38. Leefstijlcentrum Wijchen Gezond 39. Nierstichting	40. Oud-Fit Wijchen 41. Rolstoelsport Arcus 42. Saar aan Huis
---------------	---	---	---	---

Parkeerplaats t.o. Kasteel	18. Seneca bus / Meet uw gezondheid Parkeerplaats oud gemeentehuis t.o. Kasteel 13.00 - 17.00 uur	43. Sociaal Wijkteam, MEE Gelderse Poort, Meervoormekaar en WijWijchen	44. Stichting 2walk 45. Stichting WAuW 46. Werkgroep Valpreventie	47. WijchenGezond 48. Marikenhuis
----------------------------	---	--	---	--------------------------------------

overige locaties Wijchen	19. Sfeer van Willems een groente- en fruittuin Ploegweg 7 11.00 - 17.00 uur	15. Culturele broedplaats open dag Kraaijenberg 80-20 12.00 - 17.00 uur	Museum Kasteel Wijchen 13.00 - 17.00 uur	Kerk-plein / Oosterweg	11. Me-Mover Gezondheidsmarkt Kerkplein Oosterweg 13.00 - 17.00 uur
--------------------------	---	--	---	------------------------	--

Wijchens restaurant	Thuis bij Fien: serveert een Healthy Salad	Brownies en Downies: serveert een broodje humus met gegrilde groenten alleen deze zondag voor 6 euro	Het Wapen van Wijchen: serveert een Gezonde Griekse Salade
---------------------	---	---	---

In het kader van de AVG zullen wij zorgvuldig omgaan met de door onze fotograaf gemaakte foto's tijdens dit Gezondheidsfestival	toelichting op dit programma (* wijzigingen voorbehouden) kunt u lezen op de achterzijde
--	--



- 1 Masterclass Fit & Energiek en Meet & Greet door Olga Commandeur
 - 2 Bankjesproject: "Een eigen bankje in Wijchen"! Sponsor een bankje: als cadeau voor een geliefd familielid, als bedrijf om uw bekendheid te vergroten of.. om welke andere reden dan ook maar. Het Pro-College Wijchen in samenwerking met Wijchen Gezond en de Gemeente Wijchen. Verzorgd door Ambassadeurs van WijchenGezond
 - 3 De snelste en meest trefzekere portretschilder: Frans van den Heuvel schildert portretten zittend in de rolstoel. Zijn ervaring, zeker op de Sint Maartenskliniek, is dat veel mensen die nog niet zo lang een handicap hebben, verbaasd zijn dat hij op dit niveau functioneert.
 - 5 Fietstocht: Twee uurtjes fietsen in de prachtige omgeving van Wijchen. Er ligt voor u een route klaar van ongeveer 2 uur. U fietst op eigen gelegenheid en op eigen verantwoordelijkheid. E-bikes zijn welkom, kinderen onder begeleiding van hun ouders ook. Start én finish in het poort voortuin Kasteel en de deelname is gratis.
 - 6 Ieder zijn verhaal: Verhalen verbinden mensen. Mensen met een verschillende interesse of achtergrond verbinden we graag door "Ieder een verhaal". Een mooie kans om iemand te ontmoeten, die je anders niet zo snel spreekt! Verzorgd door ambassadeurs van WijchenGezond
 - 7 Inspiratiewandeling: twee gratis inspiratiewandelingen rond het Wijchens Meer van 1 uur. Start 13:30 en 15:00 uur. Een inspiratiewandeling waarbij je aandacht besteed aan je verlangens. Het is een themawandeling. Ik begeleid jou, jij beweegt, ervaart ruimte en krijgt energie. Er is plaats voor stilte en uitwisseling. Na deze wandeling kijk je anders om je heen! De wandeling wordt begeleid door Angelique Wibier (wandelcoach), Beweegnaarjehzelf
 - 8 Integraal Bewegen: Integraal Bewegen is voor iedereen toegankelijk. Je maakt kennis met een combinatie van lichaamsgerichte oefeningen waarin veel nadruk ligt op de adem. Ontspanning in inspanning. Verzorgd door Selma Helmer.
 - 9 Kinderen in beweging met spel, yoga, tai chi en mindfulness voor kids. Kinderen kunnen zich als groente of fruit laten schminken of een kastanjespel spelen. Verzorgd door Kinderopvang De Eerste Stap, ZEN4U Irma Soetekouw., Groene Kids in Town In het Bos en Selma Snel.
 - 10 Meditatie: Stilte in jezelf vinden is een van de wegen naar gezondheid. Verzorgd door Joop de Vette
 - 11 Me-Mover: Wij laten u na een korte instructie, graag kennis maken met de Me-Mover activiteit (fitnessapparaat voor buiten). De minimale leeftijd die wij aanhouden voor een kennismaking is 12 jaar. Verzorgd door Me-Mover Benelux bv.
 - 12 Mindfull bewegen met TaiChi: Mindfulness in beweging met Zen4U- Leefstijlcentrum Wijchen gezond, verzorgd door Zen4u
 - 13 Mobiele sportcontainer: Een mobiele sportplek in de buitenlucht, iets voor jou? Iedereen kan de sportcontainer gebruiken om te sporten en te bewegen. Hij is geschikt voor elke leeftijd en elk niveau om sportief bezig te zijn. Denk bijvoorbeeld aan bootcamp en outdoor fitness. Officieel openingmoment 13.30 uur door Olga Commandeur en wethouder Titus Burgers
 - 14 Muziek: Optredens door Jos Hilgers op zijn akoestische gitaar speelt hij nummers a la Tommy Emmanuel, Harry Saksioni.
 - 15 Open dag Culturele broedplaats, Kraaienberg 80-20 Wijchen, geopend van 12.00 - 17.00 uur
 - 16 Optreden Popkoor Di Capelli: Samen zingen en muziek maken. Dat doen we vol passie en overgave onder de enthousiaste en professionele begeleiding van onze dirigent Erik Fortier. Vierstemmig zingen we een mix van hedendaagse popmuziek en moderne wereldklassiekers. Verzorgd door Popkoor Di Capelli
 - 17 Samen wandelen: Eén wandeling van 10 km, ruim 2 uur, om je bekend te maken met dát wat samen wandelen kan opleveren. Trek je wandelschoenen aan en neem deel aan een wandeling naar het Wijchens Ven. Start 13.30 uur. Halverwege drinken we koffie/thee met koek, en rond 16.30 uur weer terug. Verzorgd door Happiness in Progress, Kleine bijdrage gevraagd voor de wandeling: € 2,00 pp, contant te betalen.
 - 18 Seneca bus: In dit mobiele lab kunt u bij het expertisecentrum voor sport, arbeid en gezondheid gezondheidstests afnemen op het gebied van Vitaliteit, Leefstijl en Gezondheid. Aansluitend kunt u met studenten van de HAN in gesprek over Positieve Gezondheid. Verzorgd door HAN.
 - 19 Sfeer van Willems, een groente- en fruittuin, Ploegweg 7 Wijchen, geopend van 11.00 - 17.00 uur
 - 20 Smoothiefiets! Op onze fietsen drijven de deelnemers door te fietsen een blender met verse ingrediënten aan. Je maakt dus op pure spierkracht je eigen gezonde drankje! Omdat alles op spierkracht gaat, komt hier ook geen stroom aan te pas. Kleine bijdrage gevraagd van € 1,00 pppk contant te betalen. Verzorgd door My smoothie fiets.
 - 21 Virtueel bewegen: Neem een kijkje in de toekomst van het bewegen. Gamen, revalideren, beweeggroepen en andere mogelijkheden om je te kunnen bewegen in een andere dimensie. Verzorgd door Fysiotherapie Bosman & May, namens leefstijlcentrum Wijchen gezond / Fysioplusthuis/ Silverfitness
 - 22 Vuurbol van keramiek: een vuurbol waar je een wens, een verlangen of een briefje kunt schrijven om aan het vuur te geven. Georganiseerd door Ine van Gaalen keramiekatelier TerrAzul
 - 23 Workshop: Positieve Gezondheid, wat is jouw Wijchen Gezondheid? Doe de test en bekijk jouw score! Verzorgd door ambassadeurs van WijchenGezond
 - 24 Workshop: zingen en stemgebruik: Wilt u meer weten over zingen en stemgebruik, laat u inspireren tijdens de workshop. Verzorgd door Hugo Naessens, Zangpedagoog
- Thuis bij Fien: serveert een Healthy Salad, Brownies en Downies: serveert een broodje humus met gegrilde groenten alleen deze zondag voor 6 euro. Het Wapen van Wijchen: serveert een Gezonde Griekse Salade

- 25 Ayurveda Praktijk Wijchen: (voeding/levenshouding): Voeding is het beste medicijn.
- 26 Bewust Balans: Natuurgeneeskundige therapie bij o.a. darmklachten, gedragsproblemen, burn-out en vermoeidheid, voor volwassenen en kinderen.
- 27 Derks4Sport & Go4Fit: Maak kennis met de nieuwste innovatie op het gebied van effectief trainen = eGym!!
4. Demonstratie Zeker Bewegen: Judotrainer Peter Rossen geeft een demonstratie over Zeker Bewegen.
- 29 Dreamyoga/Dreamcoaching: Bewustwording en verbinding met je innerlijke wijsheid d.m.v. yoga en dromen
- 30 EHBO Vereniging Wijchen: Een ongeluk is zo gebeurd... Durf jij dan te helpen? Een EHBO'er weet precies wat te doen.
- 31 Forever Living Products: Natuurlijke gezondheidsproducten op het gebied van aloe vera
- 32 Gewichtsconsulent Cindy de Wildt Een betere lijfstyle + Kook!werk gezonde kook-en bakworkshop
- 33 Groene Kidsintown In het bos: Buitenschoolse opvang in de natuur voor kinderen met kastanjespeltjes.
- 34 Vluchtelingenwerk: Maak kennis met de multiculturele keuken van nieuwkomers.
- 35 Hart for her: Damessportschool
- 36 Harteraad Gelderland: Een echt hart zien en de werking ervan weten en kennis maken met de Harteraad, vereniging voor hartpatiënten.
- 37 Hospice Wijchen: Hospice en Thuiswaken, vrijwillige begeleiding in laatste levensfase
- 38 Leefstijlcentrum Wijchen Gezond: innovatief centrum voor positieve gezondheid en integrale bewustzijnsontwikkeling.
- 39 Nierstichting kan u meer vertellen over nieren, zout en gezonde alternatieven voor zoutgebruik.
- 40 Oud-Fit Wijchen, senioren sportvereniging: Sport voor 50+ met verschillende beweeggroepen
- 41 Rolstoelsport Arcus : voorlichting rolstoelsport zoals basketbal, handbal en hockey
- 42 Saar aan Huis Nijmegen e.o.: aanvullende/vervangende mantelzorg: aandacht en ondersteuning voor ouderen geeft meer kwaliteit van leven
- 43 Sociaal Wijkteam, MEE Gelderse Poort, MeerVoormekaar en WijWijchen samen.
- 44 Stichting 2walk: organiseert wekelijks wandelingen in de regio Wijchen, geeft techniek cursus Nordic Walking en begeleidt wandelweekenden.
- 45 Stichting Werkgroep Autisme Wijchen (WAuW) streeft naar bewustwording van de problemen die mensen met een autisme stoornis (ASS) ondervinden in het dagelijks leven.
- 46 Werkgroep Valpreventie: bewustmaken van mogelijkheden vallen te voorkomen; informeren over de meest optimale aanpak hiervan
- 47 WijchenGezond: informeren, inspireren en activeren voor bewust en gezond leven.
- 48 Marikenhuis: maak kennis met en kom alles te weten over deze ontmoetingsplek voor mensen met kanker en hun naasten.