

Aankomende evenementen

- Elke maandag- en donderdag ochtend:
Van 10:00 tot 11:00 uur wandelen en bewegen met qr-fit. Aanmelden is niet nodig, maar het is wel handig om je van tevoren aan te melden bij de QR-fit app en lid te worden van ons team Zeewolde.

[Link hier](#)

- Donderdag 5 februari, 5 maart en 2 april:
Open screening valrisico. Tussen 13:00 en 16:00 uur ben je welkom bij Het Bakken om je valrisico te komen testen op de smartfloor. Een persoonlijke screening duurt ongeveer 15 minuten

[Link hier](#)

- 23[™] 25 januari Nationaal theater weekend
Van 23 t/m 25 januari 2026 bruist Zeewolde van theaterplezier tijdens het Nationaal Theaterweekend! Voor slechts €10 per ticket ontdek je hoe verrassend, vrolijk en dichtbij theater kan zijn. Vier podia openen hun deuren met een gevarieerd programma vol humor, muziek, verhalen en magie – geschikt voor jong en oud.

[Link hier](#)

Wilt u ook een oproep plaatsen in de Vitaal Zeewolde?

Mail dan naar s.meijer@zeewolde.nl



[Website Sport&cultuur Zeewolde](#)



Oproep! Schilder/tekenclub

Elke dinsdag vanaf januari 2026 van 14.00 tot 16.00u Geheel vrijblijvend met of zonder ervaring. Aanmelden kan bij Bets Rijnaars - betsrijnaars@mullertjes.nl
Kosten €5,- per keer
Locatie: De Meermin

Wist je dat... je geheugen in je benen zit?

Het klinkt misschien vreemd, maar onderzoek toont aan dat het trainen van je beenspieren direct zorgt voor een beter geheugen en een scherper brein.

- Beweging van de grote spieren in de benen genereert signalen die essentieel zijn voor de communicatie met het zenuwstelsel en de hersenen.
- Aanmaak van het eiwit (Brain-Derived Neurotrophic Factor).
- Focus op Geheugen: BDNF werkt als een 'groeifactor' en is cruciaal voor neurogenese (de vorming van nieuwe zenuwcellen) in de hippocampus—het hersengebied dat verantwoordelijk is voor geheugen en leren.
- Resultaat: Door de hippocampus vitaal te houden, verbetert u de cognitieve functie en verlaagt u het risico op leeftijdsgerelateerde achteruitgang van het geheugen.

Terugblik

Op donderdag 27 november speelde Theater Helder het stuk 'Samen Oud(er) Worden'. Het programma draaide om gezond blijven, elkaar helpen en blijven bewegen. Bewegcoach Suzanne Meijer vertelde iets over vitaal ouder worden en zette de bezoekers in beweging tijdens een korte pauze.

