

"Gezond oud worden willen we allemaal"

NEDERWEERT VITAAL!

ZONDAG 6 OKTOBER 2013



"Elke week
zwemmen
we samen
15 baantjes."



"We genieten
van de natuur
en bewegen."



"Fietsen geeft
mij een groot
gevoel van
vrijheid."

- Aanvang 13.00 uur
- Sportcentrum De Bengel
Nederweert
- www.nederweert.nl

Nederweert  *vitaal!*

NEDERWEERT VITAAL

VOOR ELK WAT WILS

Op zondag 6 oktober a.s. vindt in het sportcentrum De Bengel voor de 2^e keer Nederweert Vitaal plaats, een gezondheid- en bewegemarkt voor senioren vanaf 55 jaar. Tussen 13:00 en 17:00 uur krijgt u veel informatie over de relatie tussen gezondheid en bewegen en welke manier van bewegen voor u geschikt is. U komt toch ook?

WAT IS ER TE DOEN?

- Gratis meten bloeddruk, prikken bloedsuiker, fietstest, looptest, fittest, gehoorstest, balanstestjes en knijptest.
- Advies over bewegen
- Informatie en uitproberen hulpmiddelen en middelen om te bewegen
- Informatie over knie- en heupgewrichten door orthopeden
- Lezingen van geriater Katie Dermout en anderen over gezond ouder worden en hulp bij dementie.

U kunt o.a. meedoen aan meer bewegen voor ouderen (aangepaste gym, dans en koersbal), Tai Chi, Pilates, Dynamic Tennis, badminton, handboogschieten en Nordic wandelen. Er is een groot aanbod van (elektrisch) fietsen, fietstesten, fietsgymnastiek, reactietest en valpreventie. Ook kunt u uitleg krijgen om goed overweg te kunnen met een elektrische fiets. Onder leiding van deskundigen kunt u wandelen en fietsen oefenen. Verder is er informatie over o.a. rollators, rolstoelen en scootmobielen aanwezig.

WIE DOEN O.A. MEE?

- Fysiotherapeuten | cesartherapeuten | podotherapeuten | ergotherapeuten | Veilig Verkeer afd. Nederweert | Medicura | Green 2 Go | Praktijk Dentener | SJG Weert (St. Jans Gasthuis) | Land van Horne | tandartsen Spauwen en Spauwen | Universiteit van Maastricht | Algemeen Maatschappelijk Werk | Vrijwillige Thuiszorg | Steunpunt Mantelzorg | Groene Kruis | hoorkliniek Oorzaak | St. Platform Gehandicapten | WMO-platform | WMO-loket | "Hulp bij Dementie".
- Tal van aanbieders van sport- en beweegactiviteiten.

Het totale programma leest u in het Weekblad voor Nederweert in de week voorafgaand aan Nederweert Vitaal.

Voor vragen of informatie, neem contact op met Jan van Riet, tel. 0495 - 67 71 46 van de gemeente Nederweert, e-mail: nederweertvitaal@nederweert.nl.

**Nederweert**
vitaal!