55+ in beweging

Lekker actief bezig zijn vanaf 55 jaar!

Op 8 oktober organiseert de gemeente Etten-Leur in het nieuwe Turfschip een gezondheidsmarkt en beweegdag voor alle inwoners van 55 jaar en ouder. ‘In beweging’ is een term die we veelvuldig gebruiken en dit geven wij op deze dag letterlijk en figuurlijk gestalte.

We stimuleren onze inwoners om (weer) te sporten of te bewegen. Vanzelfsprekend is dit gezond en sporten kan o.a. overgewicht voorkomen.
Het gaat ons zeker niet alleen om sport, we streven er juist ook naar om onze 55+-ers in beweging te brengen en sociale contacten uit te bouwen of te onderhouden. Want zeg nou zelf, samen actief zijn is toch gezellig?

Het mag duidelijk zijn dat wij het heel belangrijk vinden dat onze inwoners zo lang mogelijk gezond blijven en zelfstandig kunnen blijven wonen. Sportbeleid en gezondheidsbeleid koppelen wij op deze manier aan elkaar.

Wat bieden wij u op zaterdag 8 oktober in het Turfschip?

- **Start Galmproject 2011**
  Jaarlijks vindt de fittest plaats voor 55+ers die (weer) willen bewegen. Velen zijn u al voorgegaan. Hopelijk raakt u door het lezen van deze folder enthousiast en geeft u zich op. U krijgt een persoonlijke uitnodiging thuis gestuurd.

- **Gezondheidsmarkt**
  U bent van 9.30 tot 13.00 uur van harte welkom. Diverse organisaties staan klaar om u te informeren. Het gaat daarbij om geestelijk en lichamelijk welzijn. Bovendien kunt u gratis deelnemen aan diverse onderzoeken. U hoeft zich hiervoor niet aan te melden.
  Tijdens de markt wordt tevens aandacht geschonken aan de cursus Gezond en vitaal gericht op de leeftijdscategorie 65+.

In deze folder lichten we de projecten verder toe.

Lees meer op de volgende pagina >

ETTEN GEMEENTE LEUR

Zaterdag 8 oktober 2011 • Het Turfschip Etten-Leur

www.etten-leur.nl

55+ in beweging

Vervolg van de voorpagina

Wij hopen u te mogen ontmoeten op 8 oktober. Wij en alle organisaties die bij deze dag betrokken zijn, willen graag investeren in uw gezondheid. U toch zeker ook?!

Met vriendelijke groet,
Wethouder Jean Pierre Schouw (sport)
Wethouder Theo Vaes (volksgezondheid)

Sporten is gezond en gezellig!

Galmproject 2011

Wilt u graag sportief en gezellig bezig zijn, maar weet u niet hoe en waar? Dan is het Galmproject de oplossing.

Wij nodigen iedereen tussen 55 en 65 jaar uit om deel te nemen aan sportieve lessen en actieve uitstapjes. U ontmoet tijdens het Galmproject mensen die net als u sportief actief zijn of willen worden. U voelt zich na enkele weken gegarandeerd een stuk fitter. Het Galmproject is succesvol en veel mensen zijn u voorgegaan. Dit jaar organiseert de gemeente dit voor de 9e keer.

De fittest

Wij nodigen u uit om deel te nemen aan de fittest op zaterdag 8 oktober in de sporthal van het nieuwe Turfschip. Deze fittest wordt uitgevoerd onder begeleiding van sportservice Brabant. We testen uw motorische fitheid, we gebruiken de uitslag om u een bewegingsadvies te geven en we motiveren u voor verdere sportdeelname.

Tijdens de fittest meten we verschillende onderdelen zoals knijpkracht, uithoudingsvermogen, reactiesnelheid, bloeddruk, lengte/gewicht, wandeltest en lenigheid. Deze test is speciaal ontwikkeld voor de doelgroep 55-65.

Introductieprogramma

Na de fittest kunt u zich inschrijven voor 12 kennismakingslessen die vanaf medio november 2011 starten. Tijdens dit programma maakt u onder deskundige leiding van een Galmdocent kennis met nieuwe en sportieve activiteiten. De nadruk van het project ligt op het plezier in bewegen.

25-weeks vervolgprogramma

Heeft u de smaak te pakken en wilt u doorgaan met sport en bewegen? Dan start rond maart 2012 een 25-weeksvervolgprogramma. U maakt kennis met diverse takken van sport en we verzorgen uitstapjes naar verschillende sportaanbieders in Etten-Leur. Het belangrijkste van deze lessenreeks is het handhaven en verbeteren van de motorische fitheid en het in contact komen met een gevarieerd sportaanbod.

Tweede fittest

Na het introductieprogramma van 12 weken en het vervolgprogramma van 25 weken zijn we een jaar verder. Deze periode sluit u af met een tweede fittest in oktober 2012. U kunt zich vrijblijvend daarvoor opgeven en u zult versteld staan van de vorderingen die u in deze periode maakt.

Lees verder op de volgende pagina >

Interesse in het Galmproject?
Wilt u deelnemen aan het Galmproject, vul dan de antwoordkaart op de achterzijde in en stuur deze op in bijgevoegde retourenvelop. Wilt u deze **uiterlijk 21 september** terugsturen? U kunt zich ook aanmelden via cora.vanbeek@etten-leur.nl of ad.dejong@etten-leur.nl.
Nadat wij uw aanmelding ontvangen hebben, krijgt u uw persoonlijke uitnodiging voor de fittest thuisgestuurd.

Neem iemand mee
U mag altijd iemand meenemen naar de fittest of naar de sportieve activiteiten. Zelfs als deze persoon iets jonger is dan 55 of ouder dan 65 jaar. U kunt de naam van deze persoon invullen op de antwoordkaart.

Waar gebeurt het allemaal en wat kost het?
De eerste fittest vindt plaats in het Turfschip. Het introductieprogramma wordt gegeven op verschillende tijden en dagen en in verschillende gymzalen. U kunt uw voorkeur aangeven na de fittest.
Het Galmproject wordt mogelijk gemaakt door de gemeente Etten-Leur, sportservice Brabant, sportvereniging Dio en atletiekvereniging Achilles. De inschrijfkosten voor de fittest bedragen € 3,00, voor de introductiecursus betaalt u € 30,00 en het 25 wekelijks vervolgprogramma kost € 62,50

Gezondheidsmarkt 2011

De gezondheidsmarkt vindt plaats in zaal het Schip, van 9.30 uur tot ca 13.00 uur. Op deze markt maakt u kennis met organisaties die betrokken zijn bij gezondheid, bewegen en geestelijk welzijn.

U kunt informatie verkrijgen over de verschillende beweegmogelijkheden en advies indien u problemen ervaart bij het bewegen. Ook kunt u gratis uw ogen, oren en uw cholesterol laten testen.
Diverse organisaties hebben zich al aangemeld. Voor een actueel overzicht raadpleeg onze website www.etten-leur.nl.

Eén van de aanwezigen is WMO-loket elz. Wmo-loket elz is er voor iedereen, voor ouderen, voor mensen met een beperking of bijvoorbeeld chronisch zieken.
Er wordt meegedacht en meegezocht naar mogelijkheden in ieders situatie, waarbij wordt aangesloten op de eigen mogelijkheden. Maatwerk dus, met het gewenste resultaat als uitgangspunt.

Aanbod cursus Gezond en Vitaal in Etten-Leur

Bent u 65-plusser en woont u zelfstandig? Dan is de cursus 'Gezond & Vitaal' geknipt voor u! In het najaar van 2011 start de zes wekelijkse cursus in Etten-Leur. Data en locatie worden bekend gemaakt tijdens de beweegdag op 8 oktober a.s. of vindt u te zijner tijd op de website van de gemeente Etten-Leur.

55+ in beweging

In zes wekelijkse bijeenkomsten van twee uur staan gezondheidsvoorlichting en bewegingsstimulering voor zelfstandig wonende senioren centraal. De cursus 'Gezond & Vitaal' heeft een goede invloed op de gezondheid. Tijdens deze cursus komen verschillende onderwerpen aanbod zoals het lichamelijk/geestelijk welbevinden, voeding en het zorgaanbod in Etten-Leur.

Tevens maakt u kennis met bewegingsoefeningen. Deze oefeningen zijn voor iedereen geschikt. Ze zijn vooral ontwikkeld voor de lichamelijk minder actieve senioren en 65-plussers die in hun bewegingsvrijheid worden beperkt als gevolg van een chronische ziekte of handicap. Denk hierbij aan artrose, suikerziekte, hoge bloeddruk en hartaandoeningen.

Heeft u belangstelling voor deze cursus of kent u iemand die hier baat bij heeft? Attendeer hem of haar op deze cursus. Tijdens de gezondheidsmarkt kunt u hier meer informatie over verkrijgen bij de stand van de GGD West-Brabant of via www.ggdwestbrabant.nl

U kunt ook contact opnemen met Noor Pleging van de GGD West-Brabant, bereikbaar op tel. 076 - 5282394.

Wilt u nog meer weten?

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Cora van Beek via 076- 5024372 of cora.vanbeek@etten-leur.nl of Ad de Jong via 076-5024236 Ad.dejong@etten-leur.nl.

Gegevens locatie Beweegmarkt
Het Turfschip
Schipperstraat 2
4871 KK Etten-Leur
Tel. 076-5013145

Via www.hetturfschip.com kunt u een routebeschrijving downloaden.

www.etten-leur.nl

Antwoordkaart

Ik geef mij op voor het Galmproject:

Dhr. en/of Mw.:

Adres: Postcode + Woonplaats: Etten-Leur

Geboortedatum: Telefoonnr: E-Mail:

Ik neem als sportpartner mee:

Dhr. en/of Mw.:

Adres: Postcode + Woonplaats: Etten-Leur

Geboortedatum: Telefoonnr: E-Mail: