

GEZOND & VITAAL

ouder worden



DOE DE 55+ VITALITEITSTEST!

Aanmelden
kan tot 28 september op
www.wijkactief.nl
(klik op 'Gezond&Vitaal
ouder worden')

Test
gratis hoe fit
u bent!

Sport-
en beweeg-
advies



- **Vrijdag 29 september**
van 12.00 tot 20.15 uur
- **Zaterdag 30 september**
van 9.00 tot 17.15 uur
- **Vrijdag 6 oktober**
van 12.00 tot 20.15 uur
- **Zaterdag 7 oktober**
van 9.00 tot 17.15 uur
- **In de sporthal van
Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 15
Wijk bij Duurstede**

GEZOND & VITAAL

ouder worden



Blijf gezond en actief!

Zo lang mogelijk gezond en vitaal blijven, dat wil toch iedereen? Helaas is een goede gezondheid niet vanzelfsprekend, maar u kunt deze wel bevorderen. Sport of beweegt u op dit moment weinig of niet en wilt u hier verandering in brengen? Dan biedt de werkgroep Gezond & Vitaal ouder worden u de kans gratis deel te nemen aan de vitaliteitstest voor inwoners van 55 jaar en ouder.

Wat houdt de vitaliteitstest in?

De test duurt ongeveer 45 minuten waarbij u zelf het moment kiest. U wordt door deskundige begeleiders getest op verschillende onderdelen:

- Knijpkracht • Beenspierkracht • Lenigheid • Uithoudingsvermogen (6 minuten wandeltest) • Balans • Bloeddruk • Bloedsuiker • Lengte en gewicht (BMI) • Risico op vallen

Daarnaast vult u een vragenlijst in met betrekking tot uw gezondheid en beweeggedrag. Aan het einde van de vitaliteitstest ontvangt u, indien gewenst, beweegadvies van een deskundige.

U heeft ook de mogelijkheid uw bloedsuiker te testen en informatie te krijgen over verschillende onderwerpen op het gebied van gezond en vitaal ouder worden. Als vervolg op de vitaliteitstest kunt u deelnemen aan een veelzijdig en gevarieerd beweegprogramma. U kunt zich ook opgeven voor kennismakingsactiviteiten bij verschillende sport- en beweegaanbieders. Deelnemers met een verhoogd valrisico kunnen deelnemen aan het programma 'Wijk Balans en Spel'. Tijdens het beweegprogramma is er op eigen niveau aandacht voor balans, conditie, spel en de saamhorigheid.

**Samen
sporten en
bewegen**



Inloopspreekuur

Wilt u hulp bij het inschrijven voor de vitaliteitstest of meer informatie? Kom dan langs tijdens het inloopspreekuur:

- **Maandag 28 augustus en 4, 11 en 18 september van 09.00 - 11.00 u**
Horecaruimte sportpark Mariënhoeve, Lekdijk Oost 15A, Wijk bij Duurstede
- **Maandag 28 augustus en 4, 11 en 18 september van 14.30 - 16.30 u**
Gemeentehuis, Karel de Grotestraat 30, Wijk bij Duurstede
- **Donderdag 31 augustus en 7, 14 en 21 september van 12.00 - 14.00 u**
Dorpshuys, C.B. Kentiestraat 2, Cothen
- **Donderdag 31 augustus en 7, 14 en 21 september van 14.30 - 16.30 u**
Dorpshuis 'De Toekomst', Prinsenplein 3, Langbroek

Oproep testleiders

Voor de vitaliteitstesten in september en oktober zijn we nog op zoek naar testleiders die dan (tegen een kleine vergoeding) willen helpen. Opgeven hiervoor kan bij Roben Schenk (projectleider) op 06 33 56 70 36 of per e-mail: roben@stichtingwijksport.nl

Meer informatie?

Heeft u vragen over de inschrijving, vitaliteitsmeting en/of het vervolg, dan kunt u contact opnemen met Roben Schenk (projectleider) op 06 33 56 70 36 of per e-mail: roben@stichtingwijksport.nl

De werkgroep Gezond & Vitaal ouder worden is een initiatief van de gemeente Wijk bij Duurstede, Fysiotherapie Weustink, Stichting Binding en Stichting Wijksport.

