

GEZOND & VITAAAL

ouder worden



DOE DE GRATIS VITALITEITSTEST!

Inschrijven
kan tot 8 september op
www.maxvitaal.eu
(klik op 'inschrijven fittest')

Test
hoe vitaal
u bent!

Sport-
en beweeg-
advies

- Vrijdag 13 september
- Zaterdag 14 september
- Zaterdag 21 september
- Van 9.00 tot 17.00 uur
- In de sporthal van Sportpark Mariënhoeve Lekdijk Oost 15 Wijk bij Duurstede



GEZOND & VITAAAL

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 tussen de 55 en 85 jaar.

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 • Lengte en gewicht (BMI)
- Risico op vallen

Daarnaast vult u een vragenlijst in met betrekking tot uw gezondheid en bewegedrag.

Aan het einde van de vitaliteitstest ontvangt u, indien gewenst, bewegeadvies 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 & 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:

Locatie:

Gemeentehuis (kamer 0-15 achterin)

Tijd: 15.00 - 17.00 uur

Data: dinsdag 13, 20, 27 augustus,
3 en 10 september

Locatie2:

Ewout en Elisabeth gasthuis (E&E) (centrale hal)

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Data: donderdag 15, 22, 29 augustus,
5 en 12 september

Oproep testleiders

Voor de vitaliteitstesten in september zijn we nog op zoek naar testleiders die dan (tegen een kleine vergoeding) willen helpen. Opgeven hiervoor kan bij Tobias Wijnmaalen (projectleider) op 06 17 41 35 17 of per e-mail: tobias.wijnmaalen@stichtingwijk sport.nl

Meer informatie?

Heeft u vragen over de inschrijving, vitaliteitstest en/of het vervolg, dan kunt u contact opnemen met Tobias Wijnmaalen (projectleider) op 06 17 41 35 17 of per e-mail: tobias.wijnmaalen@stichtingwijk sport.nl

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

