



Aan alle 55+ers Vonderkwartier

- **Senioren dag Vonderkwartier 2019**
- **'Vitalis Beweegt' op Parc Gender**

19-09-2019

Nieuwsbrief Nr. 12

Werkgroep VonderXL

Senioren dag 4 oktober

De tweejaarlijkse Senioren dag van onze wijk vindt dit jaar plaats op vrijdag 4 oktober a.s. in het Summa College (Willem de Rijkelaan 4).

Deze dag, met als thema 'Vrolijk Ouder Worden', wordt georganiseerd door de Werkgroep VonderXL, samen met Wijkleerbedrijf Lokaal+ van het Summa College, en is bedoeld voor alle 55+ ers van het Vonderkwartier, alle deelnemers van Lokaal+ én alle andere geïnteresseerden.

Programma:

10:00 - 10:30 uur: Ontvangst met koffie/thee en gebak

10:30 - 11:15 uur: Workshops (1^e ronde), met keuze uit:

- Yoga (met Tim Walraven)
- Zumba (met Alexandra Barouti)

11:15 - 11:45 uur: Pauze

11:45 - 12:30 uur: Workshops (2^e ronde), met keuze uit:

- Tai Chi
- Creatief Denken (met Hans Kokhuis)

12:30 - 13:30 uur: Lunch
verzorgd door Lokaal+ van Summa College

13:30 - 14:30 uur: Quiz o.l.v. Don Hanssen

14:30 - 14:45 uur: Pauze

14:45 - 15:55 uur: Zingen met Kees en Nell / Knabbeltje en drank

16:00 uur: Afsluiting



"VROLIJK OUDER WORDEN"

Kosten:

Slechts € 5 voor de hele dag (inclusief koffie/thee met gebak, lunch, deelname aan workshops en aan middagprogramma).

Aanmelding: Zie hieronder pag. 2

Aanmelden voor de Seniorendag:

Graag **vóór 26 september** (i.v.m. aantal benodigde ruimtes in Summa College)

Aanmeldadressen:

- Werkgroep VonderXL: via p.klaver4@gmail.com of, als men niet over e-mail beschikt, telefonisch via 040-2524628
- Summa College: via info@lokaal-plus.nl of telefonisch via 040-2695727

U ontvangt per e-mail een bevestiging van uw reservering.

Reserveren workshops:

Wilt u zeker zijn van een plaats bij een van de workshops, vermeld dan de keuze bij uw aanmelding:

1^e ronde: Yoga of Zumba

2^e ronde: Tai Chi of Creatief Denken

Korte toelichting bij de workshops:

YOGA komt uit India; alles draait om lichaamshoudingen, ademhalingstechnieken en meditatie. Het woord betekent letterlijk 'verbinden'. De adem is de verbinding tussen lichaam en geest en kan deze in evenwicht brengen. De yogahoudingen maken de spieren en gewrichten sterker en het lichaam lenig en evenwichtig, zorgen tevens voor een helderder geest, bevorderen het geheugen en geven rust en ontspanning. De ontspanning werkt preventief tegen ziekte en stress. Bij yoga voor senioren – in de vorm van stoelyoga – worden de deelnemers uitgenodigd om in eigen ritme en binnen eigen mogelijkheden en grenzen mee te bewegen.

TAI CHI komt uit China; alles draait om bewegingsoefeningen die afkomstig zijn van de gevechtscunst, oorspronkelijk bedoeld om vechtvaardigheden te ontwikkelen, maar tegenwoordig veelmeer beoefend om via vloeiende en harmonieuze bewegingen de lichamelijke gezondheid en het geestelijk welzijn te verbeteren. Tai Chi heeft een positieve invloed op de bloedcirculatie en de zuurstoftoevoer naar de spieren; het helpt de spieren en gewrichten los te houden, bevordert een goede houding en zorgt voor meer energie. Veel ziekteverschijnselen zoals hoofdpijn en stress kunnen erdoor verdwijnen.

ZUMBA komt uit Zuid-Amerika en is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dansvormen, zoals bijvoorbeeld de salsa en de samba. Zumba is echter geen training voor het opbouwen van de spieren, maar is vooral bedoeld om lekker te bewegen en beter in je vel te zitten. Je danst op het ritme van de muziek, zonder strenge dansregels. Alles is vrij losjes; dat maakt het aantrekkelijk, ook voor ouderen. De naam komt uit het Colombiaans-Spaans, en staat voor 'snel bewegen en lol hebben'. De uitvinder van Zumba, Alberto Perez, zei eens dat je een Zumba-workshop moet zien als een feest; lekker dansen en je uitleven. Wat past er beter bij een seniorendag met als thema "Vrolijk ouder worden" !!!

CREATIEF DENKEN - De basis van creativiteit bestaat erin om (weer) met kinderlijke verwondering te leren kijken naar de wereld om ons heen. Waar kinderen eigenaardige details nog zien en zich hier vragen over stellen ("Waarom heeft appelbloesem altijd vijf blaadjes?" of "Waarom lijkt een spinnenweb zo zwak en is het toch zo sterk?"), lijken volwassenen dit niet meer te zien. Kinderen vragen zich af waarom we nu juist zo zijn en niet anders. Deze kinderlijke verwondering leidt ons naar de hogere sferen van ons brein en zou niet afgeleerd moeten worden. Want juist daar ligt de basis voor creativiteit.

Doet u ook mee aan 'Vitalis Beweegt' op 24 september?

In het kader van de Nationale Sportweek hebben de gemeente Eindhoven en Vitalis een bijzonder initiatief genomen, genaamd 'Vitalis Beweegt', waarbij bewegen én elkaar ontmoeten centraal staan op vijf locaties van Vitalis. Zo wordt op locatie Parc Gender (Maria van Bourgondiën 8) gedurende vijf dagen (23 t/m 27 september) een speciaal beweegprogramma voor senioren afgewerkt, met o.a. yoga, tai chi, kegelen en jeu de boules. Wilt u er meer over weten, ga dan op werkdagen tussen 9.00 en 12.00 uur naar de servicebalie van Parc Gender. Of kijk op www.vitalisgroep.nl en www.vitalis.samenuitagenda.nl

Eén onderdeel van 'Vitalis Beweegt' verdient extra aandacht: een activiteit van de *Sociale Sportschool* op dinsdag 24 september, van 15.30 – 16.30 uur, in Parc Gender. De Sociale Sportschool combineert serieuze fitnessoefeningen met een sociale component: sporters gaan met ouderen die afhankelijk zijn van een rolstoel of rollator, samen op bootcamp, een spierversterkende trainingmethode, uitgevoerd in teamverband onder begeleiding van een professionele fitnessinstructeur. Rolstoelen worden daarbij als fitnessapparaten gebruikt.



Bootcamp-oefeningen voor jong en oud

Interessant en zinvol dus, niet alleen voor wie aan fitness wil doen, maar ook voor wie rolstoelgebruiker is: u kunt in dat geval naar eigen vermogen meedoen met een sportieve activiteit, ook als u nog maar weinig kunt – want anderen aanmoedigen is ook meedoen – en bovendien komt u weer eens lekker buiten.

Wilt u ook meedoen op dinsdag 24 september, van 15.30 – 16.30 uur, in Parc Gender, hetzij als sporter hetzij als rolstoelgebruiker? Ga voor inschrijving naar www.socialesportschool.nl en klik vervolgens rechts bij 'agenda' op 24 september (locatie Parc Gender).

Informatiedagen rondom de elektrische fiets

Hebt u een elektrische fiets (e-bike) of overweegt u er een aan te schaffen en wilt u uw fietsvaardigheid met de elektrische fiets vergroten? Kom dan naar een van de informatiedagen die de gemeente Eindhoven organiseert rondom de elektrische fiets, samen met o.a. de lokale ouderenbonden. Deze dagen zijn speciaal bedoeld voor 50-plussers.

Waar en wanneer?

Datum: Dinsdag 8 oktober of donderdag 10 oktober a.s.

Locatie: Sportpark Op Noord, Oude Bosschebaan 11, Eindhoven

Tijd: 10:00 - 15:30 uur (inclusief gratis lunch).

Deelname is gratis. Klik [hier](#) voor meer details en om u aan te melden.

Veiligheidsbijeenkomst op 9 oktober a.s.

Om fijn te kunnen wonen is de veiligheid van uw woning van groot belang. Wilt u weten hoe u uw woning (verder) kunt beveiligen? En wat u kunt doen om babbeltrucs te voorkomen? Of hoe u veilig kunt internetbankieren? Kom dan naar de Veiligheidsbijeenkomst op woensdag 9 oktober a.s., georganiseerd door ouderenbond ANBO samen met de gemeente Eindhoven en het CCV (Centrum voor Criminaliteitspreventie en Veiligheid). U krijgt praktische tips en adviezen van o.a. de gemeente, het CVV, de politie en de brandweer.

Speciale gastspreker is burgemeester Jorritsma. Hij opent de bijeenkomst en gaat kort in op veilig wonen, thuis en in de stad. Daarna kunt u meedoen aan drie workshops van het CVV, de brandweer en ABN/AMRO. Onderwerpen zijn onder meer inbraakpreventie en babbeltrucs, digitale weerbaarheid en brandveilig leven.



Waar en wanneer?

Datum: Woensdag 9 oktober a.s.

Locatie: ABN/AMRO, Vestdijk 18, Eindhoven

Tijd: 13:30 (inloop), programma duurt van 14:00 tot 16:00 uur

Deelname is gratis, ook voor niet-ANBO leden. Er wordt gezorgd voor een hapje en een drankje. Klik [hier](#) om u aan te melden.

Heeft u ideeën voor de werkgroep? Aanmelden / afmelden voor de Nieuwsbrief?

Reageren kan via een mail aan vonderxl@vonderkwartier.nl

Namens de Werkgroep VonderXL,
Kees Scheffers
Tel: 040-2511104 / 06-26906891
E-mail: vonderxl@vonderkwartier.nl



De Werkgroep VonderXL bestaat uit: Don Hansen (voorzitter), Ciel Bergman, Nell Engberts, Leonie Hendriks, Peter Klaver, Kees Scheffers, Janny Veldhoen, Leny Westeijn

Voor informatie over de Werkgroep VonderXL, zie ook: www.vonderkwartier.nl (klikken op: "wijkvereniging" en dan "VonderXL")