



Persbericht – 20 september 2022

Senioren centraal tijdens Nationale Sportweek in Nuenen

Vitaliteitsdag in Nuenen op 22 september

Sinds de coronacrisis zijn Nederlanders minder gaan sporten en bewegen en dat terwijl sporten en bewegen er juist voor zorgt dat we fit en gezond blijven! De Nationale Sportweek wordt daarom niet alleen aangegrepen om het nieuwe sportseizoen te openen, maar ook om sport en bewegen op maat een extra impuls te geven. Actief Nuenen (onderdeel van LEV Nuenen), seniorenvereniging Senergiek en koepelvereniging KBO-Brabant willen dat zoveel mogelijk mensen in Nederland met plezier kunnen sporten en bewegen, allemaal op hun eigen manier.

Zij organiseren daarom in de Nationale Sportweek in Nuenen een vitaliteitsdag voor senioren. Het doel van de vitaliteitsdag is om 50-plussers op een laagdrempelige manier inzicht te geven in hun gezondheidssituatie aan de hand van allerlei metingen en gesprekken. Tijdens deze dag worden deelnemers getest op balans, reactievermogen, bloeddruk, knijpkracht ed. Er is een diëtiste aanwezig die over gezonde voeding vertelt.

Ook maken deelnemers kennis met de buurtsportcoach Stan Hendriks van Actief Nuenen (onderdeel van LEV Nuenen) en het beweegaanbod van Senergiek. Buurtsportcoaches geven gerichte beweegadviezen zodat senioren kunnen blijven sporten en bewegen.

Else-Marieke van Os, voorzitter van de activiteitencommissie van Senergiek: 'Senergiek organiseert veel beweegactiviteiten: grote en kleine fietstochten, maar ook damesbiljart, Tai Chi en dynamic tennis. Er is voor elk wat wils en graag horen wij op deze dag van deelnemers aan welke beweegactiviteiten zij behoefte hebben. Vitaal ouder worden is immers nog belangrijker nu we allemaal zo lang mogelijk thuis willen wonen!'

Voetnoot voor de redactie:

De pers is van harte welkom op 22 september 2022 in de Regenboogkerk in Nuenen.

Actief Nuenen wil dat iedereen mee kan doen. We verbinden, ondersteunen, organiseren en motiveren. Actief Nuenen is onderdeel van LEVgroep Nuenen met als doel om jong en oud te laten kennismaken met alle vormen van sport en cultuur in Nuenen. Samen met enthousiaste inwoners, sport of culturaanbieders, onderwijs en andere (zorg) organisaties bemoedigen we jong en oud om te bewegen en gezond te leven.

Seniorenvereniging KBO-Brabant telt circa 120.000 leden die in 278 lokale Afdelingen zijn vertegenwoordigd. Senergiek is één van die Afdelingen. KBO-Brabant behoort tot de drie grootste seniorenverenigingen in Nederland. Daarnaast is het de grootste vereniging in de provincie Noord-Brabant.

Voor meer informatie

Actief Nuenen: Stan Hendriks, buurtsportcoach, 06-40201556

KBO-Brabant: Ellen Willemsen, beleidsmedewerker, ewillemsen@kbo-brabant.nl, 06-23 85 29 39 of (073) 644 40 66.