

Heumen beweegt

U doet toch ook mee?

Sporten en bewegen is gezond: het is goed voor lichaam en geest. Regelmatig bewegen helpt u om fit te blijven en het verlaagt de kans op (chronische) ziektes. In onze gemeente vinden wij het belangrijk om dit sâmen te doen. Daarom hebben we met de plaatselijke (sport) verenigingen, Malderburch en de beweegcoach van onze gemeente een aantrekkelijk actief programma opgesteld in de periode van 21 september t/m 1 oktober. U doet toch ook mee?

MAANDAG 21 SEPTEMBER

DANS EN ONTSPANNEN BEWEGEN

Deze les is een combinatie van Pilates-, Feldenkrais- (Bewust Bewegen) en Yoga-oefeningen. Het is geen ontspanningsles, maar gedurende de les verandert er van alles, waarvan ontspanning een onderdeel kan zijn.

Tijd: 10.30 uur - 11.30 uur
Locatie: Sportcentrum Malden, Veldsingel 29, Malden
Door: Fit en Fun

Aantal deelnemers: 10
Trek makkelijk zittende (sport)kleding en sportschoenen aan.

FIETS MEE

Heeft u zin om een fietstocht(je) te maken met de duofiets of rolstoel-fiets? Dit doet u samen met iemand (vrijwilliger of familielid) en u bepaalt zelf waarheen.

Tijd: Reserveren mogelijk tussen 11.00 - 17.00 uur
Locatie: Malderburch, Broekkant 16, Malden

DINSDAG 22 SEPTEMBER

OOSTERS BEWEGEN

Oosters bewegen is een buitenactiviteit, waar vormen als Tai Chi, Qi Gong en Yoga in voor komen. Door het doen van soepele en langzame bewegingen krijgt u meer lichaamsbewustzijn. De oefeningen zijn makkelijk en gericht op de ademhaling, de bloedsomloop en de balans van lichaam en geest.

Tijd: 10.30 - 11.30 uur
Locatie: Mijlpaal 65, Overasselt

Trek makkelijk zittende (sport) kleding aan.

DOE MEE MET SPORT EN SPEL

Sport en spellessen worden gegeven in diverse zalen binnen de gemeente. Alle lessen, met een duur van één uur, zijn maatwerk en worden gegeven door ervaren en gediplomeerde sportdocenten.

Tijd: 16.30 - 17.30 uur
Locatie: Sportcentrum Malden, Veldsingel 29, Malden

Aantal deelnemers: 10
Trek makkelijk zittende (sport)kleding en sportschoenen aan.

WOENSDAG 23 SEPTEMBER

TENNIS MEE

Zin in een potje tennis? Kom gezellig langs! Mocht u geen tennis-racket hebben, laat dit weten als u zich aanmeldt. Wij zorgen dan voor een racket.

Tijd: 9.30 - 11.00 uur
Locatie: Tennisvereniging LTVO, Ewijkseweg 9a, Overasselt

Trek makkelijk zittende sportkleding en sportschoenen aan.

KOM EEN KEER JEU-DE-BOULEN

Jeu de boules is leuk en gezellig. Doet u mee met een potje jeu de boules?

Tijd: 14.00 - 16.00 uur
Locatie: In de tuin van Malderburch, Broekkant 16 Malden

DONDERDAG 24 SEPTEMBER

TENNIS MEE MET OLDSTARS

Heeft u jarenlang getennist, heeft u het weleens gespeeld of bent u gewoon benieuwd hoe leuk tennis is? Bij OldStars tennis bestaat de training uit een warming up en verschillende beweegvormen aangepast op 60-plussers.

Tijd: 10.00 - 12.00 uur
Locatie: Tennisvereniging Malden, Dorsing 1, Malden

Aantal deelnemers: 10
Trek makkelijk zittende sportkleding en sportschoenen aan.

WANDEL MEE

Houdt u van wandelen in de natuur? En vindt u het leuk om nieuwe mensen te ontmoeten? Wandel dan met ons mee!

Tijd: 14.00 - 14.45 uur
Locatie: Malderburch, Broekkant 16, Malden

Trek makkelijk zittende (sport)kleding en sportschoenen aan.

VRIJDAG 25 SEPTEMBER

BASKETBAL MEE MET OLDSTARS

OldStars walking basketball is een variant van basketbal, waarbij niet wordt hardgelopen. Wel wordt er gepast, gedribbeld en geschoten met een originele basketbal.

Tijd: 9.30 - 11.00 uur
Locatie: Sportcentrum Malden, Veldsingel 29, Malden

Aantal deelnemers: 10
Trek makkelijk zittende (sport)kleding en sportschoenen aan.

FIETS MEE

Heeft u zin om een fietstocht(je) te maken met de duofiets of rolstoel-fiets? Dit doet u samen met iemand (vrijwilliger of familielid) en u bepaalt zelf waarheen.

Tijd: Reserveren mogelijk tussen 11.00 - 17.00 uur
Locatie: Malderburch, Broekkant 16, Malden

MAANDAG 28 SEPTEMBER

FUNCTIONEEL TRAINEN

Functioneel trainen is bewegen voor ouderen in een kwetsbare positie. Zij hebben baat bij preventieve behandeling gericht op het vergroten en behouden van zelfredzaamheid. Door dagelijkse activiteiten te oefenen, kunnen ze langer zelfstandig en naar vermogen functioneren in hun eigen omgeving.

Tijd: 14.00 - 15.00 uur
Locatie: Verenigingsgebouw Overasselt
Door: Fit en Fun

Aantal deelnemers: 10
Trek makkelijk zittende (sport)kleding en sportschoenen aan.

KOM EEN KEER JEU-DE-BOULEN

Jeu de boules is leuk en gezellig. Doet u mee met een potje jeu de boules?

Tijd: 14.00 - 16.00 uur
Locatie: In de tuin van Malderburch, Broekkant 16, Malden
Door: KBO Malden

DINSDAG 29 SEPTEMBER

VOETBAL MEE MET OLDSTARS

Was u altijd gek op voetbal, maar ligt de tijd van het balletje trappen inmiddels ver achter u? Of heeft u zin om iets heel nieuws te proberen? Dan is Walking Football misschien wel iets voor u.

Tijd: 9.30 - 12.00 uur
Locatie: Sportpark Broeklanden, Malden
Door: SV Juliana'31

Aantal deelnemers: 15
Trek makkelijk zittende (sport)kleding en sportschoenen aan evt. met nopjes.

DOE MEE MET VOLLEYBAL

Kom langs voor een training/workshop volleybal. Maak kennis met deze sport en ontmoet elkaar.

Tijd: 14.00 - 15.30 uur
Locatie: Sportcentrum Malden, Veldsingel 29, Malden
Door: Volleybal club Malden

Aantal deelnemers: 14
Trek makkelijk zittende (sport)kleding en sportschoenen aan.

WOENSDAG 30 SEPTEMBER

OOSTERS BEWEGEN

Oosters bewegen is een buitenactiviteit, waar vormen als Tai Chi, Qi Gong en Yoga in voor komen. Door het doen van soepele en langzame bewegingen krijgt u meer lichaamsbewustzijn. De oefeningen zijn makkelijk en gericht op de ademhaling, de bloedsomloop en de balans van lichaam en geest.

Tijd: 10.30 - 11.30 uur
Locatie: Malderburch, Broekkant 16, Malden

Trek makkelijk zittende (sport)kleding aan.

DOE MEE MET SPORT EN SPEL

Sport- en spellessen worden gegeven in diverse zalen binnen de gemeente. Alle lessen, met een duur van één uur, zijn maatwerk en worden gegeven door ervaren en gediplomeerde sportdocenten.

Tijd: 13.30 - 14.30 uur
Locatie: Verenigingsgebouw Terp, Heumen
Door: Fit en Fun

Aantal deelnemers: 10
Trek makkelijk zittende (sport)kleding en sportschoenen aan.

DONDERDAG 1 SEPTEMBER

TENNIS MEE MET OLDSTARS

Heeft u jarenlang getennist, heeft u het weleens gespeeld of bent u gewoon benieuwd hoe leuk tennis is? Bij OldStars tennis bestaat de training uit een warming up en verschillende beweegvormen aangepast op 60-plussers.

Tijd: 10.00 - 12.00 uur
Locatie: Tennisvereniging Malden, Dorsing 1, Malden

Aantal deelnemers: 10
Trek makkelijk zittende sportkleding en sportschoenen aan.

WANDEL MEE

Houdt u van wandelen in de natuur? En vindt u het leuk om nieuwe mensen te ontmoeten? Wandel dan met ons mee!

Tijd: 14.00 - 14.45 uur
Locatie: Malderburch, Broekkant 16, Malden

Trek makkelijk zittende (sport)kleding en sportschoenen aan.

DOE MEE MET EEN POTJE KEGELEN

Kom langs en doe gezellig mee met een potje kegelen.

Tijd: 14.00 - 16.00 uur
Locatie: Kegelcentrum Malden, Bolder 18B, Heumen
Door: KBO Malden

Aantal deelnemers: 10
Neem uw sportschoenen mee.

**Wilt u meedoen met een activiteit?
U bent van harte welkom!**

U kunt zich aanmelden vanaf 8 t/m 18 september via:
www.heumenbeweegt.nl of bel: (06) 38 27 82 31
(bereikbaar op werkdagen van 9.00 - 12.00 uur)

Heeft u vervoer nodig naar een activiteit? Dan kunt u gratis gebruik maken van Buurtvervoer Heumen. Om een ritje te reserveren belt u hiervoor naar het bovenstaande telefoonnummer.

Meer informatie over Alzheimer vindt u via: www.alzheimer-nederland.nl

De activiteiten worden aangeboden in het kader van Werelds Alzheimer Dag en Dag van de Senioren.

