

**Senioren
Vereniging
Waalre**



KBO-Waalre
Organisatie voor Senioren

Inhoudsopgave

LEDENADMINISTRATIE	2
VAN DE VOORZITTER	3
ACTIVITEITEN MEI 2020	4
"JAARVERGADERING"	4
VOOR IN JE AGENDA.....	4
BESTUUR MEDEDELING:.....	5
KANDIDAAT NIEUWE SECRETARIS.....	6
PUZZEL 47 MEI – 2020.....	8
GOEDKOOP RIJBEWIJS KEURINGEN.....	10
VERTRAGING BIJ CBR VANWEGE CORONA	10
GROTE ZORGEN OM VERPLEEGKUNDIGE ZORG THUIS	11
VOORJAARSREIS MEI 2020	13
DE WMO TAXBUS	13

Ledenadministratie

Onze ledenadministratie wordt verzorgd door:

Anton van der Heijden

Velddreef 14, 5581JG Waalre Tel.: 2214329 e-mail: velddreef_14@gmail.com

Bankrekening: NL 75 RABO 0155 7098 95 tnv. KBO afd. Waalre .

Bij ziekte, na ziekenhuisopname of bij een jubileum dit graag melden aan

Mevr. v. Bakel de Wit Tel.: 040-2213198

Mevr. Otten-Jansens: Tel.: 040-2213306

Mevr. Stokmans van de Looij Tel.: 040-2216904

[Zij brengen deze leden, namens ons allen, een bezoekje of sturen een kaartje.](#)

[\(In deze coronatijd, geschiedt dit alleen d.m.v. een kaartje of telefoontje, wij vragen uw begrip hiervoor\)](#)

Nieuwe leden [maart/april] Welkom als nieuwe leden van S.V.Waalre (KBO)

Mevr. E.V.J.M. Jansen - Steenmans

Overleden † [maart/april]:

Hr., J.M. van Pelt

Van de voorzitter

Beste leden van onze Seniorenvereniging,

Sinds de vorige nieuwsbrief van april jl. Is de hevigheid van het virus enigszins afgenomen. De maatregelen die op 21 April iets werden versoepeld bieden wat soelaas vooral voor bepaalde groepen in de samenleving maar zeker niet voor ons ouderen.

Wij realiseren ons dat als geen ander en zeker ook omdat we elkaar nauwelijks spreken en ook nauwelijks zien. En vooral voor onze alleenstaande ouderen is dit een hard gelag omdat zij nou juist behoefte hebben aan sociaal contact. Om nog maar niet te spreken van onze ouderen in de verpleeg- en verzorgingshuizen. Alle bijeenkomsten blijven voorlopig verboden en dat betekent dat de uitvoering van ons activiteitenprogramma voorlopig nog steeds zwaar onder druk staat. Toch hopen wij dat we in de komende maanden weer enkele activiteiten kunnen opstarten alhoewel we dat nog even moeten afwachten.

Toch wil ik hier nadrukkelijk aangeven dat er in Waalre allerlei goede initiatieven lopen die het leven voor u aangenamer kunnen maken. In onze vorige nieuwsbrief vermeldde ik dat er op telefoonnummer 06-25762422 mensen klaar zitten en jongeren klaarstaan om u te helpen bij een aantal dagelijkse dingen. U kunt ook mailen naar info@goedvoormekaarwaalre.nl.

Een aantal van u heeft dat reeds met succes gedaan, ze willen u helpen bij eenvoudige zaken zoals boodschappen doen e.d. maar vinden het ook fijn om gewoon even met u te praten. Dus bellen s.v.p.

Aangezien wij voorlopig geen activiteiten uitvoeren heeft het bestuur bedacht om voor u iets speciaals te doen.

Bij het komende nieuwsblad krijgt u een tegoedbon aangeboden te besteden bij slager Vos ter waarde van 10 euro. Deze bon mag u in de komende maanden besteden of als u hem niet gebruikt cadeau doen aan iemand die u in deze tijd na aan het hart ligt. Op deze wijze willen wij u bedanken voor uw geduld en het vertrouwen in onze vereniging, zeker nu.

Wij hopen dat u gaat genieten van een lekker biefstukje van de Senioren Vereniging.

Ik wens u allen in de komende tijd nog even veel geduld toe en we gaan ervan uit dat er weer betere tijden in het vooruitzicht zijn.

Namens het bestuur SVW

Harrie de Greef

Activiteiten Mei 2020

(Wegens de maatregelen tegen het Corona-virus vinden voorlopig geen activiteiten plaats)

Elke maandag en vrijdag “Jeu de Boules” (Bij goed weer)

13.00 uur Voor restaurant de oude Toren

Elke 2de en 4de Maandag “Koersbal” (in de maanden jan t/m mei en sept t/m dec)

13.30 uur “ Restaurant de Doelen (achterzaal)” Kosten € 3,- bijdrage (incl. 1 consumptie)

Elke 1ste en 3de Maandag “Kaarten” (in de maanden jan t/m mei)

13.30 uur “Restaurant de Doelen”

Elke donderdagmiddag “DANSEN” met de gezelschapsdansgroep

Aanvang 13.30 t/m 14.30 uur in “Restaurant de Doelen

Kom eens langs en kijk of dit een gezonde bezigheid is voor U.

Elke donderdag “Wandelen” in de bossen o.l.v. Fysiotherapeuten

10.30 uur tot 11.30 uur

Startplaats: Hortensialaan 1 5582 CL Waalre (Fysiotherapeutisch Centrum)

Kosten 1,50 p.p. Aansluitend koffie / thee / koek

Wij hopen dat we weer voorzichtig kunnen starten met de activiteiten na 20 mei 2020.

”Jaarvergadering”

Door de maatregelen van de overheid zijn voorlopig alle activiteiten opgeschort tot minimaal 20 mei aanstaande.

Al onze activiteiten zullen pas weer starten na de nog opnieuw te plannen jaarvergadering. Op dit moment is nog met geen zinnig woord te vertellen wanneer de vergadering zal gaan plaatsvinden. Uiteraard zullen wij u tijdig op de hoogte brengen van de herstart.

Voor in je agenda

Voor leden van het KBO en dus ook voor leden van SV Waalre staan er de komende periode tot minimaal 20 mei geen activiteiten gepland. Naast de afgekondigde maatregelen door de overheid vanwege het coronavirus behoren velen van ons tot de groep “kwetsbare” ouderen. Het organiseren van activiteiten voor u is een te groot risico voor allen. We zullen als het bestuur heel ‘modern’ op 6 mei aanstaande ‘digitaal’ vergaderen, teneinde zo snel mogelijk u allen weer te kunnen voorzien van nieuwe ontwikkelingen, maar vooral enig ‘perspectief’.

Bestuur mededeling:

Zoals we al eerder hebben gemeld had het bestuur graag 3 kandidaten voorgedragen in de algemene ledenvergadering. Daar deze ledenvergadering nog op zich laat wachten zullen wij in de komende nummers de nieuwe kandidaat-leden zich laten voorstellen.

Conform het rooster van aftreden zijn de penningmeester, de secretaris en enkele leden niet meer herkiesbaar. Gelukkig hebben zij aangegeven zich nog wel als vrijwilliger te willen blijven inzetten voor onze vereniging.

Verderop in het Nieuwsblad een korte schets over de beoogd nieuwe secretaris Wim Kremers.

In de komende Nieuwsbladen zullen de beoogd nieuwe penningmeester Lou Doorakkers en de nieuwe coördinator van de activiteiten, Liesbeth Jansen zichzelf nader introduceren.



M3W *fotografie*

PASFOTO'S

familie-portretten

www.M3W.nl

Mariet Wielders
Heuvelsche Kerkpad 2, 5581 AC Waalre
mariet@m3w.nl
06-22417020

- in de studio
- op locatie

Kandidaat nieuwe secretaris

Joop van Bakel was (is) nauwelijks weg te denken binnen onze vereniging, maar het rooster van aftreden gaf al geruime tijd geleden aan dat hij in 2020 niet meer herkiesbaar zou zijn.

Te zijner tijd zullen we Joop voor de vele jaren bestuurstaken met z'n allen bedanken in de jaarvergadering.

Het bestuur heeft einde 2019 contact kunnen leggen met een beoogd nieuwe secretaris. Een aantal leden zullen Wim Kremers wellicht kennen van zijn tijd als voetballer, jeugdtrainer en bestuurslid van vv Waalre en tegenwoordig als de coördinator van de jaarlijkse Ronde van Waalre.

Wim is net 68 jaar geworden en al enkele jaren met pensioen bij zijn werkgever Rabobank, waar hij bijna 40 jaar heeft volgemaakt in verschillende functies bij zowel de centrale organisatie als bij lokale Rabobanken vooral in het Zuiden van het land.

Van huis uit is hij opgeleid tot werktuigbouwkundige met als specialisatie technische Bedrijfskunde. Bij de Rabobank kon hij dan ook altijd melden dat hij een van de weinige echte 'bankwerkers' was. Begonnen is hij als adviseur personeelszaken van Rabobank Nederland in Eindhoven. Uiteindelijk bleek dat de aantrekkingskracht tot de techniek hem toch bleef 'achtervolgen' Hierdoor heeft Wim mede aan de wieg gestaan van de ontwikkeling van geld- en betaalautomaten in Nederland. Vanaf 1996 heeft hij verschillende management- en directiefuncties bekleed bij o.a. de Rabobanken in Baarle Nassau, Vlaardingen, Schouwen Duiveland, Hoogerheide, Helden Kessel en Maasbree, Gennep en in Noordoost Brabant in het Land van Cuijk. Zijn bestuurlijke ervaring is ruim voldoende om de taken van Joop geleidelijk over te kunnen gaan nemen na de jaarvergadering.

Zijn visie naar de toekomst behelst onder andere hoe brengen we de leden van SV Waalre geleidelijk naar het digitale tijdperk en hoe kunnen we door middel van de moderne hulpmiddelen het leven aangener maken voor de leden, maar ook om de kosten voor iedereen laag te houden, waardoor er meer kan worden gedaan voor de mensen zelf.

Wim is getrouwd met Erna en heeft een zoon (Bouke) en een dochter (Nienke) en drie kleinkinderen van 6, 3 en 1 jaar. Hij woont al vanaf 1978 in Waalre.

Na de officiële benoeming door de leden in de jaarvergadering zal nadere informatie worden vrijgegeven over hoe hij te bereiken zal zijn. Wim werkt al vanaf januari onder de hoede van Joop om zaken netjes en goed te kunnen overnemen.



Haar Studio

Burgemeester
Uijenstraat 15

5581JC Waalre 040-2213141

www.kimzhaarstudio.nl



Met smakelijke groet

Sabine Brunas

De Bakkerij

De Bus 39

5581 GP Waalre

T 040-2220377

Zorg-Discounter



De Kempen



EVEN VOORSTELLEN

Leuk om via deze weg mijzelf voor te kunnen stellen. Vanaf nu zal ik maandelijks een bericht voor dit nieuwsblad verzorgen. Mijn naam is Tom van Santvoort. Ik ben 34 jaar, getrouwd, vader van een koningspaar en woon in Waalre.

Na jarenlange ervaring als gastheer in de horeca en detailhandel heb ik in 2018 het roer omgegooid en ben in de zorg gaan werken. Maar het ondernemerschap heeft me altijd aangesproken. Ik zag dat er in onze gemeente veel zorgartikelen verloren gingen. Toen ik de kans kreeg een Zorgwinkel te starten heb ik die sprong gewaagd. Sinds november jl. ben ik de trotse eigenaar van Zorg-Discounter de Kempen aan de Eindhovenseweg. Een winkel met nieuwe maar ook gebruikte zorghulpmiddelen. Van rollator tot scootmobiel en van keuken- tot badkamerhulpmiddel.

De komende maanden zal ik steeds een productgroep uitlichten. Op vertoon van uw KBO-pas krijgt u altijd 5% korting op alle artikelen. In maart ontvangt u 5% extra korting op het ergonomisch tuingereedschap zodat u gemakkelijker in de tuin kunt werken! Een fijne start van de lente.



Graag tot ziens,
Tom

P.s. parkeren is het gemakkelijkst als u navigeert naar Emmastraat 2. Daartegenover, aan de linkerkant van de straat, is de achteringang(voorheen werkplaats Azzuri).



Eindhovenseweg 56 – Waalre – 040-3688275 – dekempen@zorgdiscounter.nl
Openingstijden: dinsdag t/m zaterdag van 09.00-17.00 uur en op afspraak



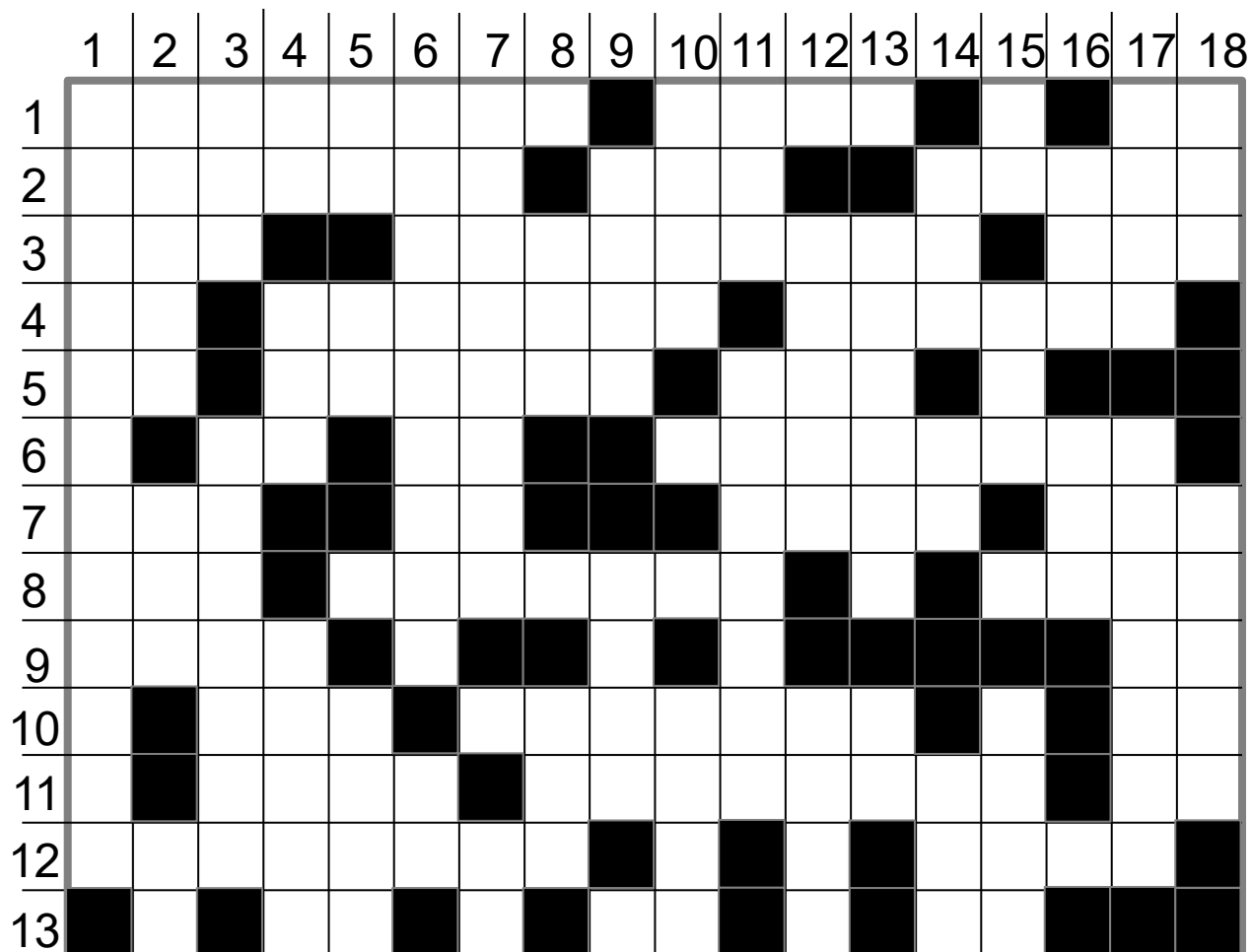
Puzzel 47 Mei – 2020

Horizontaal

1. Jaargetijde---Overwinning---Vader.
2. Helium---100 Jaar---af.
3. Snoek---Vergiffenis---Ton.
4. Afk. Europesche Unie---Beschadigd---Plaats Limburg
5. Afk. Nummer---Wezenlijk---Stop.
6. Muzieknoot---Afk. tekening---Nek pijn.
7. Open plek in Bos---Muzieknoot---Herrie---Bier.
8. Belofte---Plotseling--Opzet.
9. Poeder---Karaat.
10. Glans--Paling---Inv. S E .
11. Verwaand---Opvoeding---inv. E.N.
12. Geboeid---Strot.
13. Afk. Nederlandse Spoorwegen_Muzieknoot--Boomsoort

Vertikaal.

1. Septet.
2. Haat---Jong hert---Rivier Friesland.
3. Snijden---Direct.
4. Lengtemaat---Papegaaï--Stouwen.
5. Afk. Rijks grond---Boomsoort---Slag.
6. Opgelegde straf.---Frans Lidwoord.
7. Beer---Nummer.
8. Jongensnaam--Geloofte.
9. Windrichting—Plaats.
10. Gemalen vlees---100 Jarige.
11. Inv.E D U---Gymnasties attribuut.
12. Stoepke---Jonge koe.
13. Bijenhouder--Motor races.
14. Biljartstok---Man van Tina Turner.
15. Inv. S I---Gebak---Kijk.
16. Weesgegroet---Kaft.
17. Jong stel----Lij m.
18. Artikelen---Nieuw soort kweken.



De letters uit de volgende vakjes vormen de oplossing van de puzzel:

3/7-- 6/11—2/4---2/6---5/6—1/6—11/1—5/8---2/5 13/12—8/9—1/5—5/2
 10/10—12/12---11/1---6/11—1/5---4/5---5/8 11/6—2/6—4/10--6/11—5/8
 11/1—5/8—4/15—11/10—2/4--2/4—6/11—5/8

Stuur de oplossing van deze puzzel nr. 47 naar ankeencees@gmail.com

of lever hem in op een briefje bij C. van Barschot, Marterlaan 17, Waalre

Uit de goede oplossingen wordt dan iemand geloot die krijgt een bloemen bon van bloemenatelier Waalre.

Uitslag puzzel 46:

(Wel 'n skon boks en n'n bazeroen aantrekke es ge naar 't durp gaot)

(De winnaar van de vorige puzzel is op het moment van drukken helaas nog niet bekend)

De prijs bestaat uit een bloemen bon van bloemenatelier Waalre, Willibrorduslaan 16

Succes met puzzel 47

Goedkoop Rijbewijs keuringen

GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURING SENIOREN IN VALKENSWAARD

Senioren, chauffeurs met rijbewijs C/D/E en overige automobilisten die voor verlenging van hun rijbewijs moeten worden gekeurd, kunnen hiervoor **2x per week** (ook op zaterdag) terecht bij *praktijk Medex Medische Diensten, Dijkstraat 54*.

Voor informatie en een afspraak belt u naar het landelijke afsprakenbureau: **085 - 48 83 616**. Zelf een datum reserveren kan via de website: www.goedkopekeuringen.nl

Tarieven (incl. BTW): **75+ B/E en medisch € 45,00, C/D/E (ook voor code 95) en Taxipas € 55,00**. Let op: Het is niet mogelijk rechtstreeks bij de locatie een afspraak te maken.

Voordat u naar de keuring gaat dient er eerst een Gezondheidsverklaring gekocht te worden en is verkrijgbaar bij de gemeente en via internet op mijn.cbr.nl (inloggen met DigiD).

U beantwoordt de vragen en stuurt de Gezondheidsverklaring naar het CBR. Het kan een aantal weken duren voordat u de papieren die de arts moet invullen thuisgestuurd krijgt van Het CBR (per post of via de mail).

De verwerking en beoordeling door het CBR kan meerdere maanden in beslag nemen. Geadviseerd wordt om ruim van tevoren een afspraak te maken voor de keuring. Ook inwoners uit omliggende gemeenten van Valkenswaard zijn van harte welkom.



Vertraging bij CBR vanwege corona

Ook bij de keuringen voor het verlengen van het rijbewijs ontstaan vertragingen vanwege corona. Artsen keuren momenteel niet of heel weinig. Senioren die vanwege de coronacrisis niet naar de keuringsarts of specialist kunnen, en daarmee niet op tijd hun keuringsrapport kunnen versturen naar het CBR, kunnen contact opnemen met de klantenservice van het CBR. Zij kunnen ook KBO-Brabant bellen (073 – 64 44 066).

Op 15 april heeft minister Van Nieuwenhuizen Wijbenga van Infrastructuur en Waterstaat een brief gestuurd aan de Tweede Kamer. Op 17 april heeft de minister bericht over een tijdelijke oplossing voor bepaalde groepen. Mensen waarvan het rijbewijs korter dan 5 jaar geldig is, bijvoorbeeld één jaar of drie jaar, kunnen geen gebruik maken van deze maatregel.

Op 26 maart heeft KBO-Brabant in een brief aan de minister kenbaar gemaakt met welke problemen senioren te kampen hebben als gevolg van Corona bij het verlengen van hun rijbewijs.

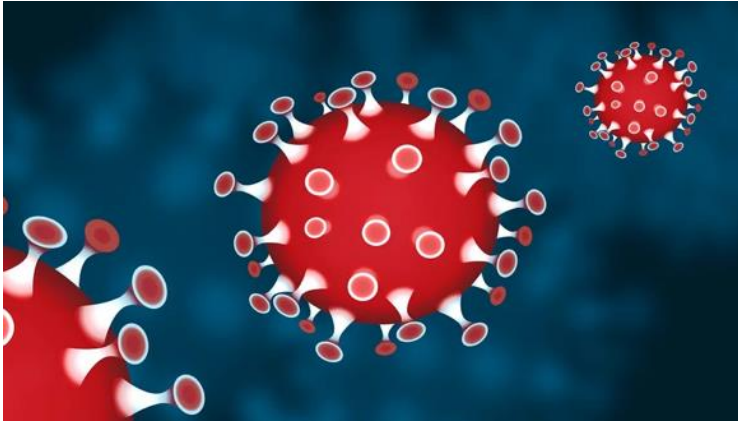
Op 20 april heeft de minister op deze brief geantwoord dat zij zich ervan bewust is dat medische keuringen in het kader van het rijbewijs momenteel niet langer worden uitgevoerd. Met het CBR samen wordt gekeken naar hoe dit probleem op korte termijn kan

worden opgelost, zodat onder meer 75-plussers die dit betreft geholpen kunnen worden. Zodra helder is welke maatregel hiertoe genomen wordt, zal dit worden gecommuniceerd door zowel de Rijksoverheid als het CBR.

Neem vooral contact op met KBO-Brabant als u vastloopt hierin.

Kijk eventueel voor meer informatie ook op de website van het CBR over corona.

(www.cbr.nl)



Grote zorgen om verpleegkundige zorg thuis

Gisteren 21 april hoorden we van premier Rutte dat het sociaal isolement voor ouderen in het verpleeghuis en thuis voortduurt. Het is vooral een hard gelag voor ouderen in het verpleeghuis en zorgbehoevende ouderen thuis. KBO-Brabant maakt zich grote zorgen om de kwetsbare ouderen thuis en vindt het fijn dat er meer oog komt voor hun noden en die van hun naasten. Zo wordt geadviseerd om bij zelfstandig wonende, kwetsbare ouderen 1 of 2 vaste contactpersonen aan te wijzen die bij hen op bezoek gaan. KBO-Brabant heeft al eerder met het ministerie van VWS besproken dat er oplossingen moeten komen voor ouderen die het thuis niet meer redden. Wat te doen als hun kaartenhuis instort? Denk hierbij aan een echtpaar waarvan de dementerende partner niet meer naar de dagopvang kan en de echtgenote het niet meer volhoudt. Grote zorgen blijven wij ons maken over de inzet van verpleging en verzorging thuis, maar ook dat ouderen niet meer naar de fysiotherapeut kunnen. Wij horen dat ouderen wekenlang niet gedoucht worden en niet geholpen worden met het aan- en uittrekken van de elastische kousen. Uit onderzoek blijkt dat 1/3 van de cliënten verstoken blijft van thuiszorg en verpleegkundige zorg. Soms omdat ouderen uit angst voor besmettingsgevaar zelf de zorg afzeggen, wegens het ontbreken van persoonlijke beschermingsmaterialen of menskracht, maar niet altijd zijn de redenen bekend.

KBO-Brabant betreurt het daarnaast dat de bezoeksregeling van bewoners van verpleeghuizen niet wordt versoepeld. De bewoners blijven geïsoleerd en gaan snel achteruit. De liefde en de zorg van naasten kunnen de zorgmedewerkers niet overnemen. Wij zien graag dat het bezoeksregeling per verpleeghuis wordt ingevuld in samenspraak met de cliëntenraad. Wij vinden dat verpleeghuizen gefaseerd open moeten gaan. Het gaat om kwaliteit van leven. Wij vinden dat verpleeghuizen de ruimte moeten krijgen om te bepalen om tot een alternatieve bezoeksregeling te komen. Vindt u dat ook: teken dan de petitie van de cliëntenraad via [deze link](#).

Ziekenhuizen hebben wel lange tijd de bezoeksregeling aan coronapatiënten mogen bepalen. Een bezoeksregeling vraagt immers om maatwerk.

Heeft U iet te vieren?



Sporten is ontmoeten.

Heeft u iets te vieren?

Dat kan bij Sportcafé - Sporthal Hoeveland.

Wij zijn gespecialiseerd in het organiseren van verjaardags- en familiefeestjes **tegen gereduceerde prijzen**.

De (klein)kinderen – ook de allerkleinsten kunnen zich naar hartenlust vermaken in de sporthal waar gevoetbald maar ook (op verzoek) - een apenkooi kan worden opgesteld.

De volwassenen kunnen hun kroost onder het genot van een hapje of drankje vanuit het sportcafé gadeslaan ook is er de mogelijkheid om er te darten of tafelvoetballen.

Kortom voor elk wat wils.

Wil je meer weten, kijkje komen nemen of een afspraak maken neem dan contact op

Twan Wijnen (06-38646868)

Rudy van Nuland (06-51717635)

Jan/Henny Gielen (06-38646869)

Meester Slootsweg 3
5581 AS Waalre
Tel: 040-2214384

info@sporthalhoeveland.nl
www.sporthalhoeveland.nl

IBAN: NL87RABO 0114 1750 55
BTW: NL 852756847.B.01
KvK: 57834571

Voorjaarsreis mei 2020

Door de maatregelen van de overheid in verband met het Coronavirus zal de voorjaarsreis niet kunnen worden georganiseerd.

Wanneer de mogelijkheden voor gezamenlijk reizen maken weer mogelijk wordt, zullen we u tijdig hierover informeren onder andere via dit Nieuwsblad

DE WMO Taxbus

Wmo Taxbus als tijdelijk vangnet voor het openbaar vervoer, de buurtbus en het begeleid vervoer van Goed voor Mekaar Waalre

In verband met het coronavirus rijdt er op dit moment geen buurtbus in Waalre. Ook het begeleid vervoer van Goed voor Mekaar Waalre ligt stil vanwege de coronamaatregelen. Hoewel het RIVM-advies nog steeds is om zoveel mogelijk thuis te blijven en het openbaar vervoer te vermijden, kan het zijn dat u noodzakelijkerwijs toch een rit moet maken.

De provincie Noord-Brabant heeft geregeld dat u dan gebruik kunt maken van de Taxbus, **ook** als u **géén Wmo-pas** heeft. Als het gewone openbaar vervoer geen optie is, betaalt u hiervoor het Wmo-tarief. Als de rit wél met het gewone openbaar vervoer te maken is maar u toch liever met de Taxbus reist, betaalt u een hoger tarief.

Deze regeling geldt vooralsnog tot 1 juni 2020.

Wat houdt de regeling in de praktijk in?

U kunt bellen met de reserveringslijn 0800-0234795 van Taxbus om een rit te boeken. Daar beoordeelt men met behulp van de reisplanner 9292 of de betreffende rit wel of niet ook met het gewone openbaar vervoer te maken is. Voor dit zogenaamde bindend ov-advies gelden de volgende criteria:

- de looptijd naar/van de halte is maximaal 10 minuten
- er is maximaal 1 overstap nodig
- de maximale reistijd is de reistijd van de Taxbus (volgens de routeplanner) plus 50 minuten extra reistijd (inclusief de looptijd van en naar de halte)
- de vertrektijd van de Taxbus ligt tussen 30 minuten vóór de gewenste vertrektijd en 30 minuten daarna
- vanwege de duisternis geldt het bindend ov-advies niet na 19.00 uur

Wat zijn de kosten?

Als de rit niet met het gewone openbaar vervoer te maken is, kunt u tegen het Wmo-tarief gebruik maken van de Taxibus. Dit tarief is:

- opstaptarief € 0,98
- kilometertarief € 0,172

Als de rit volgens het bindend ov-advies wel met het gewone openbaar vervoer te maken is maar u tóch liever met de Taxibus reist, dan kan dit tegen het volgende tarief:

- opstaptarief voor negeren ov-advies € 6,28
- kilometertarief voor negeren ov-advies € 1,5



GoedvoormekaarWaalre



koffie-thee-gebak-lunch-high tea-kado's
Willibrorduslaan 14, Waalre - info@winkelcafecarpediem.nl



MANTANO^m
mode & lifestyle
Willibrorduslaan 14 - Waalre - mantano.nl

MaxTraining

MaxTraining  Waalre



Waalre Fit beweegprogramma

2016 - 2019

Hoe vitaal bent u?



Door de juiste specifieke oefeningen blijft u fit en vitaal in het leven staan.

De doelstelling van het beweegprogramma is het behoud van mobiliteit, stabiliteit, conditie en kracht. Dit zijn de elementen om lekker in je vel te zitten en naar optimale zelfredzaamheid. Dit gaan we doen in de vorm van creatief bewegen. Geen bejaarde gym, maar effectieve en uitdagende oefeningen om het plezier in bewegen te behouden of vergroten.

Na het sporten is er ruimte voor een gezellige kop koffie in de praktijk.

Extra informatie

Beweegprogramma:

Woensdag ochtend van 10.00 t/m 10.45 en 11.15 t/m 12.00 uur

Kosten:

1x pw blok van 4 trainingen Euro 15,- (inclusief S.V.Waalre korting)

Bij vragen kunt u contact opnemen op 040-2025128.

Wij kijken er naar uit om samen met u een gezond Waalre Fit beweegprogramma te starten!

MaxTraining  Waalre

Sporthal Hoevenland Meester Slootweg 3a 5581AS Waalre

Maxtraining Waalre

Info@maxfysiowaalre.nl | www.maxfysiowaalre.nl

