



Word lid

lid worden ? meld u aan via www.seniorengoirlle.nl

vragen of reageren ? mail naar redactie@seniorengoirlle.nl

de MARMOT

Post van Ine Sieben

Al eerder schreef ik over de geweldige vrijwilligers van de Marmot. Momenteel staan er 21 mensen op de lijst en daarnaast zijn er 7 invallers. Elke werkdag 's middags en op woensdag de hele dag staan zij klaar om gasten te ontvangen. Onze ervaring tot nog toe is, dat er op de dagen, dat er niet alleen koffie kan worden gedronken, maar er ook "iets" te doen is, het drukt worden bezocht. Tegen die achtergrond willen we er in de vakantieperiode mee starten om op de dinsdagen aan 'de stamtafel' gasten uit te nodigen met een bijzondere hobby, een boeiende ervaring of een grote passie. Geen dia-presentatie of lezing, maar ontspannen met elkaar aan tafel in gesprek gaan.

Loop eens binnen bij de Marmot of mail naar marmot@seniorengoirlle.nl of bel - kan elke middag via 06-22747967 - als u uw verhaal een keer wilt komen vertellen.

We starten met dit experiment op dinsdag 9 juli. Volgende week maken we bekend, wie onze eerste gast is.

Samen goed oud worden: op naar een nieuwe ronde!

De overheid wil mensen in beweging krijgen. Er is veel geld beschikbaar gesteld om er voor te zorgen dat we in 2040 kunnen spreken van een gezonde generatie. Senioren Goirle werkt daar graag aan mee. Daarom zijn we in 2023 gestart met een programma, gesubsidieerd door de gemeente uit de GALA gelden en in samenwerking met fysiotherapie De Rooy en sportcentrum Jan de Rooy.



Er deden in dat eerste jaar 179 65-plussers aan mee, waarvan er 111 vervolgens meededen aan het valpreventieprogramma en/of beweegprogramma. Een 40-tal werd doorverwezen naar een diëtiste of naar fysiotherapie. En er is nog een wachtlijst!

Dat vinden de gemeente en wij een groot succes. Daarom willen we ook voor 2024/2025 doorgaan met dit programma.

Waarbij we in afwijking van de eerste ronde vanaf het eerste begin ook veel aandacht willen besteden aan gezonde voeding en aan het belang van een goed sociaal netwerk. Dat doen we door Positieve Gezondheid als belangrijk onderdeel mee te nemen.

Voor wie?

Dit programma is bedoeld voor alle senioren in Goirle en

Riel, die zich bewust zijn van de noodzaak van verandering van leefstijl: verantwoord eten, veel bewegen, valpreventie en zorgen voor een goed sociaal netwerk, waar je op kunt terugvallen, maar toch nog een extra zetje nodig hebben.

We starten met een gratis test.

Als u zich opgeeft voor deelname aan dit programma dan starten we met een Preventieve Screenings Test, die plaatsvindt eind september 2024. Deze test is gratis en wordt uitgevoerd door professionele fysiotherapeuten en leefstijl-coaches/diëtistes.

Locatie: sportcentrum Jan de Rooy.

De test bestaat uit de volgende onderdelen:

- * Analyse van je sociaal netwerk met de methode van 'Positieve Gezondheid'
- * Valrisico-test
- * Handknijp-kraftmeting
- * Bloeddrukmeting
- * Analyse van risico op chronische ziektes
- * Voedingsanalyse

Op basis van de uitkomsten krijgt u adviezen: Ga zo door of verander wat aan je leefstijl. Doe een valpreventie-cursus of ga meer bewegen. Uit het programma wordt een korte kennismaking met de sportschool betaald, waar u onder deskundige leiding kunt gaan sporten. Of u wordt doorverwezen naar een aan dit project verbonden diëtiste.

Al die vervolgvactiteiten worden geheel of gedeeltelijk betaald uit de GALA-gelden.

Omdat dat voor iedereen anders kan zijn, zullen de deskundigen u tijdens de test daarover goed informeren.

Meld u nu aan om zeker te zijn van een plaats.

Er staan nog 30 mensen op de wachtlijst. Zij hebben onlangs een bericht geregen van Fysiotherapie de Rooy met de oproep om zich te melden. Voor de nieuwe ronde is er plaats voor 75 nieuwe deelnemers. Deze deelnemers kunnen zich vanaf 26 juni aanmelden via www.fysioderooy.nl. Wees er snel bij, want de ervaring leert dat er veel animo voor is.

Een mooie dagtocht

"Hannie bedankt" zongen de 50 deelnemers aan de busreis naar Limburg uit volle borst voor Hannie Schuurkes, die wederom een fantastische reis naar Limburg had georganiseerd. Naar de rozentuinen en met een prachtige rondvaart. En op een zonovergoten dag. De lunch en het diner kregen



een dikke pluim. En Hannie zegde toe, dat ze het volgend jaar weer een reis wil organiseren. Dat viel in goede aarde bij de deelnemers.

De ONS



Elke maand bezorgen onze gewaardeerde vrijwilligers

bij onze leden de ONS, het maandblad van KBO-Brabant. Vanwege vakantie van de districtsbezorger verschijnt het juli-augustus nummer een week later. In augustus verschijnt er geen ONS.

Seniorenwinkel, dé specialist in verantwoord zitten, slapen en verplaatsen



FITFORM DEALER

STA-OP-STOELEN



vanaf €995,-

OP VOORRAAD
100 gebruikte
Fitform sta-op-stoelen
met garantie
vanaf €995,-



HOOG-LAAG BEDDEN

Seniorenwinkel voor een vitaal leven

Seniorenwinkel: al 20 jaar een begrip!

Diessenseweg 13 ~ Hilvarenbeek ~ 073-547 52 78
Hoofdstraat 127 ~ Schijndel ~ seniorenwinkel.nl

Zitcomfort

Hulpmiddelen

Slaapcomfort

Verhuur

je ogen worden pas echt gezien bij oogwereld | egbers

oogwereld | egbers

Tilburgseweg 76, Goirle
013 534 8567 · www.oogwereld.nl



T 013 - 534 25 60

E info@janderooy.nl

WWW.JANDEROOY.NL



T 013 - 530 08 11

E info@fysioderooy.nl

WWW.FYSIODEROOY.NL



RegioBank

zelfstandig adviseur

De buurtzame bank



APPELS
DE ECHTE MAKELAAR

makelaardij@appels.nl
013 - 534 91 15
WWW.APPELS.NL

www.delaatslaapexpert.nl

Puur luxe in hoog-laag slaapcomfort!



Het advies van een echte slaapexpert!

dé Laat
SLAAP EXPERT

Diessen,
Willibrordusstraat 1 Tel.: 013 504 28 23

Bladel,
Sniederslaan 41 Tel.: 0497 38 24 33