

**“Je leert hier gebruik te maken van wat je nog wel kunt en bouwt ongemerkt een hele mooie conditie op. Het is eigenlijk een soort training, maar zonder dat je in de gaten hebt dat je traint.”**



Bewegen voor Senioren is uitermate geschikt voor mensen met een lichamelijke beperking. Dankzij een ervaring van ondertussen meer dan 40 jaar (en zeker ook dankzij regelmatige bijscholing) weet Maria van Eijk als geen ander precies welke oefeningen voor deze groep geschikt zijn. Daarbij wordt uiteraard heel goed gekeken wat ieder individueel kan. Uitgangspunt is altijd dat er gekeken wordt naar wat iemand wel kan. En van daaruit wordt er verder gewerkt.



Bewegen voor Senioren duurt 1 uur en bestaat uit een gevarieerd programma met o.a.:

- Opwarming om alle spieren en gewrichten los te maken;
- Gymnastiekoefeningen, lenigheidsoefeningen en krachttraining;
- Bewegelijkheid, balans en coördinatie;
- Ontspanning, want we maken natuurlijk ook plezier!

Alles gebeurt zittend op de stoel of met de stoel als steun, afhankelijk van uw mogelijkheden. Deelnemers hebben geen specifieke conditie nodig, iedereen werkt

mee naar eigen kunnen.

Binnen de lessen wordt gebruik gemaakt van sport- en spelmateriaal.

We sluiten de les natuurlijk af met een kopje koffie of thee.



*Maria: “Ik probeer echt om iedere week andere oefeningen te geven, zodat het voor de mensen verrassend blijft. Natuurlijk zorg ik dat alle spiergroepen aan de beurt komen, maar ik vind het wel een uitdaging om het steeds anders te doen. En als je een beetje je best doet, is het verbazingwekkend hoeveel variatie je kunt bedenken, ook rondom zo iets simpels als een stoel!”*

Door de nadruk bij Bewegen voor Senioren op het benutten van de mogelijkheden van ieder individueel neemt het vertrouwen in het eigen lijf (en daardoor het zelfvertrouwen) toe. En het sporten in een groep zorgt er daarnaast ook voor dat men sociale contacten houdt (of krijgt), wat voor iedereen natuurlijk belangrijk is.

Deelname aan Bewegen voor Senioren is voor eigen verantwoording. Het is aan te raden om, voordat u met Bewegen voor Senioren begint, te overleggen met uw huisarts, zeker als u een medische beperking hebt. Wij hebben een handige vragenlijst om te kijken of het in uw geval verstandig is eerst uw arts te raadplegen.

**“Bewegen voor Senioren wordt gegeven in Ons Plekske, de gezelligste huiskamer van Liessel, de ontmoetingsruimte van De Gasterij. Natuurlijk voor de bewoners van de Gasterij, maar ook andere senioren zijn van harte welkom. Want bewegen is voor alle senioren belangrijk. En het is verrassend om te ontdekken hoeveel je kunt doen rondom een stoel.”!**



### Waar en wanneer

Donderdagochtend Liessel

Locatie: de Gasterij (Ons Plekske) Pater Aartsplein 18, 5757 DZ Liessel

10.30 - 11.30 uur (en daarna koffie)

In principe wordt elke week gegymd, met uitzondering van de feestdagen en in de vakanties. Alle deelnemers ontvangen (eind december of bij aanmelding) een schema met alle data.

### Wat zijn de kosten?

De kosten voor Bewegen voor Senioren bedragen € 198,- per jaar. Dit bedrag wordt in 12 termijnen van € 16,50 via automatische incasso geïnd, zodat meedoen voor praktisch iedereen financieel mogelijk is. Voor alle duidelijkheid, de maandelijkse incasso staat dus los van het aantal lessen wat je in die maand krijgt.

Na inschrijving ben je doorlopend lid, uitschrijven kan alleen als je definitief stopt, de opzegtermijn is dan 1 maand. Je kunt je dus niet tijdelijk uitschrijven bij een (langere) vakantie of een andere tijdelijke afwezigheid.

### Aanmelden

Aanmelden kan heel eenvoudig via een telefoontje of een mailtje naar Maria van Eijk.

Telefoon: 06 27 29 85 19 of 0493 34 12 49

E-mail: [info@sportiefbewegendeurne.nl](mailto:info@sportiefbewegendeurne.nl)

Je kunt je ook aanmelden via de website: [www.sportiefbewegendeurne.nl](http://www.sportiefbewegendeurne.nl). Op die site vind je ook uitgebreide informatie over de verschillende cursussen die Maria van Eijk geeft.

## Sportief Bewegen Deurne

Sportief Bewegen Deurne is een initiatief van Maria van Eijk. Maria van Eijk is docent gymnastiek, sportief wandelen met de applicaties hart, reuma en COPD, sportleider hartpatiënten, beweegkuurinstructeur en in bezit van E.H.B.O. met reanimatie en A.E.D. Daarnaast is ze gecertificeerd KNAU-instructeur Nordic Walking. De afgelopen jaren heeft Maria van Eijk regelmatig de cursus balanstaining, botten en spieren protesteren en fitheidstraining gegeven. Uiteraard wordt de kennis van deze cursussen verweven in de lessen.



Naast de Bewegen voor Senioren zijn er de volgende cursussen:

### Senioren gymnastiek en Stoelgymnastiek

Senioren gymnastiek (en Stoelgymnastiek) zorgt ervoor dat u lichamelijk vitaal blijft en soepel blijft bewegen. Afwisselende gymnastiekoefeningen zorgen dat uw hele lijf, dus uw armen, benen, uw heupen en schouders op een speelse manier aan de beurt komen. Al na korte tijd zult u zich fitter en soepeler voelen.

### Sportief Wandelen

Sportief Wandelen is meer dan wandelen, het is wandeltraining. We doen veel aan bewegingsoefeningen en inspanningsoefeningen. Daarnaast bouwen we regelmatig een soort hersengymnastiek in. Op die manier wordt aan de conditie van het lijf én van het brein gewerkt.

### Nordic Walking

De afgelopen jaren heeft Nordic Walking bewezen dat het een manier van bewegen in de buitenlucht is die aan te bevelen is voor jong en oud. Er is een beginnerscursus Nordic Walking plus diverse Nordic Walking tochten voor het verbeteren van de looptechniek en opbouwen van de conditie. Daarnaast zijn er opfrisslessen.

Sportief Bewegen Deurne

Maria van Eijk

Kieboom 1, 5757 BX Liessel  
Telefoon: 06 27 29 85 19  
of 0493 34 12 49  
info@sportiefbewegendeurne.nl  
www.sportiefbewegendeurne.nl

## Bewegen voor Senioren



Sportief Bewegen Deurne

Maria van Eijk

“Het is heerlijk donderdags. Lekker bezig zijn, gezellig met een hele groep en na afloop koffie drinken. Ik zie er elke keer weer naar uit! En natuurlijk ook op z'n tijd wat flauwekul, maar over het algemeen zijn we heel fanatiek. We doen allerlei bewegingsoefeningen, je hebt echt het gevoel dat je wat gedaan hebt”

Blijven bewegen is voor iedereen heel belangrijk, ongeacht eventuele beperkingen. Het gaat om het creatief gebruik maken van de individuele mogelijkheden die er nog wel zijn. Met Bewegen voor Senioren is het daarom voor iedereen mogelijk om te bewegen. Ook als men wat minder beweeglijk is en -bijvoorbeeld- moeite heeft met lang staan of lopen. Bewegen voor Senioren zorgt ervoor dat u lichamelijk vitaal blijft en soepel blijft bewegen. Met afwisselende gymnastiekoefeningen op en/of rond een stoel zorgen we dat uw hele lijf aan de beurt komt. Al na korte tijd zult u zich fitter en soepeler voelen. Bewegen voor Senioren wordt gegeven door de gediplomeerde docent Maria van Eijk.

*Maria: “Ik vind het heerlijk om met mensen bezig te zijn en steeds te zien hoe mensen onvermoede mogelijkheden in zichzelf naar boven halen. Als ik zie dat iemand met een beperking zijn of haar mogelijkheden ontdekt, na een tijdje een veel betere conditie heeft en dan ook nog eens een keer positiever in het leven staat, dan kan mijn dag niet meer kapot.”*