

Beste Neos- en aspirant-Neos-vrienden,

De naam van onze club is een letterwoord voor **NEtwerk van Ondernemende Senioren**. Dat maken we ook waar op vele terreinen: cognitief, sportief en sociaal. Denk aan lezingen waar we telkens iets uit opsteken, daguitstappen, gezellige etentjes en gezamenlijke wandelingen.

Al een tijdje spelen we met het idee om het luik **‘bewegen’** extra aandacht te geven. We horen immers overal dat we, om gezond ouder te worden, meer moeten bewegen. En ouder worden... dat doen we allemaal! Ouder worden is geen ziekte, maar het brengt wel typische veranderingen met zich mee: lichamelijk (stijvere gewrichten, minder kracht, hier en daar een pijntje), zintuiglijk (minder goed horen en zien) en cognitief (trager denken, af en toe iets vergeten).

Ook onze slaap verandert en emotioneel kunnen we gevoeliger worden voor eenzaamheid of somberheid.

Niet iedereen ervaart al deze veranderingen in dezelfde mate of hetzelfde tempo. Maar ouder worden doen we uiteindelijk allemaal – en dat hopen we ook!

Als ondernemende senioren willen we dat proces zo gezond mogelijk laten verlopen en het afhankelijk worden zo lang mogelijk uitstellen. En het mooie is: daar kunnen we zelf actief iets aan doen.

Nieuwe inzichten tonen aan dat **bewegen, sociale contacten en vooral sterke spieren en botten** hier een grote rol in spelen. Vandaag zien we vaak dat ouderen pas na een val starten met kinesithérapie om opnieuw te kunnen bewegen. Is het niet veel logischer om **preventief** te werken en vooraf kracht op te bouwen, zodat de kans op vallen verkleint?

In die richting willen we graag iets op poten zetten. Zo namen we contact op met **Herentals aan Z.**, dat speciaal voor senioren het programma Krachtlab 60+ ontwikkelde. Een samenwerking behoort tot de mogelijkheden. Ook andere initiatieven worden opgevolgd.

De volgende stap? **Jullie warm maken om mee op de kar te springen.**

De resultaten bij mensen die hiermee bezig zijn, zijn alvast verbluffend.

Als aanzet bieden we **dinsdag 3 maart** een lezing aan over **gezond en krachtig bewegen** door **Koen De Weerdt**. Hij is expert ter zake en komt ons overtuigen van de meerwaarde van doelgericht bewegen.

We nodigen jullie van harte uit om te komen luisteren naar deze nieuwe inzichten, in de hoop dat jullie – net als wij – overtuigd raken van de mogelijkheden voor onze gezondheid en ons welzijn.

Heel graag tot dan,

Het bestuur van Neos GR-B

Praktisch:

Brasserie Waterrijk

Dinsdag 3 maart

14u30 (deuren open om 14u)

Over de spreker

Koen De Weerdt studeerde lichamelijke opvoeding en heeft jarenlange ervaring als zelfstandig kinesitherapeut en praktijkassistent bij de vakgroep Revalidatiewetenschappen aan de Universiteit Gent. Hij specialiseerde zich in het revalideren en activeren van ouderen en ontwikkelde praktijkgerichte methodes die hij vandaag deelt via opleidingen, lezingen en beweeglessen rond vitaal ouder



0474 72 64 46 (Gib)

014 50 12 27 (Fran&Michel)



grobbendonk@neosclub.be



www.neosvzw.be/grobbendonk

Inschrijven voor een activiteit:

- online via onze website
- of door het juiste bedrag over te schrijven op rekeningnr. BE89 4044 0569 6185 met vermelding :code + voornaam+ naam



Zéér snel effect van krachttraining senioren

- 1-2 weken:** - snelle toename in kracht met reeds betere coördinatie en stabiliteit
- 3-4 weken:** - meetbare stijging van maximale kracht
- verbetering in functionele testen
- betere balans en minder valrisico
- Dit effect is onafhankelijk van de leeftijd!!
Zelfs bij 70-, 80-, 90-jarigen
- 6-8 weken:** - toename in spierweefsel
- merkbaar meer zelfstandigheid
- verbetering metabole gezondheid (oa suiker)

De beste coach ben je zelf

Regel 1

Heb niet teveel angst, je kan meer dan je denkt

Regel 2

Volg je gevoel rond wat je kan en niet kan ...maar denk daarbij altijd aan regel 1...

Regel 3

Heb geen schrik van wat pijn en stijfheid. Maar pijn die toeneemt, en pijn na is een rode vlag

Krachttraining senioren

- = Cado aan jezelf
= Cado aan je kinderen en je kleinkinderen
... en = Cado aan de maatschappij



"Heb je positieve effecten ondervonden door KrachtLab60+?"

Minder rugklachten

Sterker en ook mentale boost

Over het algemeen fitter

Mijn evenwicht is beter

Meer energie na een sessie

Ontdekt dat deze sessies/oefeningen in groep motiverend en heel leuk



Leden Neos G-B

WhatsApp-groep



Bestuur:
Jan Ghys
Michel Nicasi
Fran Nuyens
Gib Op de Beeck
Ann Van Landeghem

