



Nuenen

Samen actief, samen sterk

Nieuwsflits

PVGE Nuenen

Datum: 07-09-2023

Parkinson beweegmiddag



Mensen ontmoeten én in beweging blijven. Kom naar de gratis beweegmiddag! Speciale kleding is niet nodig.

Aanmelden?

De Parkinson beweegmiddag vindt plaats op **maandag 18 september en start om 13.30u in 't Klooster in Nuenen**. De middag duurt tot ongeveer 16.00u.

Geïnteresseerden en partners zijn uiteraard ook welkom.

[Klik hier om uw aan te melden voor de beweegmiddag.](#)

Voor vragen neem contact op met buurtsportcoach Stan Hendriks 06 4020 1556.

Wat gaan we doen?



Tijdens deze actieve middag kun je deelnemen aan verschillende beweegclinics. Zo kun je bijvoorbeeld meedoen aan een leuke dansclinic, yogaclinic of boksen. Daarnaast staat er een clinic muziektherapie op het programma.

De beweegmiddag is onderdeel van de Nuenense Sportweek en wordt georganiseerd door enthousiaste vrijwilligers, Fysiotherapie Kwiek, Archipel en LEVNuenen.

Ons doel

Parkinson is de snelst groeiende hersenziekte in Nederland. Boksen, dansen, yoga en nog vele andere manieren van bewegen worden door wetenschappers aangeraden om de symptomen van deze ziekte te verminderen. In Nuenen willen we doormiddel van deze beweegmiddag mensen met Parkinson helpen en inspireren om geschikt (sport) aanbod te vinden.

NU(en) In Beweging

QRFIT Route voor ouderen

Begin dit jaar werden de palen de grond in geslagen. Daar was hij dan: De QR-FIT route van Nuenen! Misschien heb je de palen al eens gezien. Deze unieke beweegroute van 2,5 kilometer brengt je door Nuenen-Noord. Op de route kom je 8 palen tegen. Door een QR-code op de paal te scannen krijg je een oefening die je in je eigen tempo en op je eigen niveau uitvoert. De beweegroute is voor iedereen geschikt. Klik op onderstaande regel voor meer informatie.

[Route voor ouderen \(actiefnuenen.nl\)](#)

Ons Feest in de krant

Hebt u de pagina in de Nuenense Krant van deze week met een verslag van ons feest, de interviews met Joop en Kees en mooie foto's gemist. **[Klik dan op deze regel.](#)**

Symposium duurzaamheid

Ons huis is ons thuis. We doen veel om van ons huis een veilige, prettige omgeving te maken waar we graag zijn. We koken, tuinieren en ontspannen in en rondom ons huis. We reizen voor woon – werk of gaan op vakantie. Activiteiten die ons dagelijkse leven aangenaam maken en verrijken. Maar hoe kun je zonder veel te veranderen dingen duurzamer maken? Welke keuze maak je en wat levert het op?

Op het symposium gaan we dieper op 4 onderwerpen in waar we in twee sessies de onderwerpen samen met u bespreken.

Reizen: niet minder maar bewuster

Mode en spullen: bewust omgaan met spullen en kleding

Dagelijkse routine (o.a. koken): veilig en gezond de dag rond

Tuinieren: zonder groene vinger een mooie tuin

Wij vragen u uw top drie op te geven bij aanmelding en houden bij de indeling van groepen zoveel mogelijk rekening met uw voorkeur.

De maximaal 120 deelnemers worden op **12 oktober om 19.00 uur** verwacht in Het Klooster voor ontvangst met koffie en thee.

Na de opening gaan de groepen uiteen voor de eerste lezingen en na de pauze is er een tweede lezing. Het wordt een gezellige, informatieve en vooral leuke avond.

Aanmelden

Schrijf u vandaag nog in, de toegang is gratis, maar de plaatsen zijn beperkt. **[Klik hier om u aan te melden](#)** en of bel 06-4094 5322

Met vriendelijke groet,
Jos Habraken
Promotor Duurzaamheid Gemeente Nuenen



PVGE op Facebook



Website PVGE Nuenen

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#).

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u nieuwsflits@pvge-nuenen.nl toe aan uw adresboek.