

Let the Games Begin

1^e Achterhoekse SENIOREN spelen

24 en 25 september sportpark De Bezelhorst Doetinchem

Laagdrempelig bewegen, denken, ontmoeten, meedoen en vooral samen zijn!

In de Nationale Sportweek 2019 worden de 1^e Achterhoekse senioren spelen georganiseerd. Hieraan doen niet alleen de sportverenigingen op Sportpark Bezelhorst mee, maar ook veel lokale en regionale verenigingen en /of organisaties. Alles ten doel om zoveel mogelijk senioren in beweging te brengen, er is voor ieder wat wils!

Sporten en bewegen is belangrijk voor de lichamelijke, geestelijke en sociale ontwikkeling. In toenemende mate hebben senioren bewegingsarmoede zij komen onvoldoende met elkaar in contact en er worden nog te weinig sport en beweeg activiteiten georganiseerd.

Naast sport en bewegen is er aandacht voor:

- Gezondheid
- Leefstijl
- Welzijn en welbevinden
- Beweegadvies/ gezondheid-check
- Vitaliteit en zorg
- Voeding
- Introductie strippenkaart

Voor wie?

- ✓ De 55 plusser die een vaste activiteit wil doen (en dat in veel gevallen al heel lang doet).
- ✓ De 55 plusser die naast een vaste activiteit behoefte heeft aan enige mate van extra bewegingsaanbod in het kader van vitaliteit.
- ✓ De 55 plusser die sport leuk vindt en lekker wil bewegen zonder dat winnen voorop staat en die de behoefte heeft om via een breder aanbod zijn/haar bewegingsvaardigheden op een veelzijdige wijze te verbeteren en om zijn/haar sociale netwerk uit te breiden.
- ✓ De 55 plusser die zich eenzaam voelt...

Doel:

- *Het inzetten van sport en bewegen als middel voor preventie en gezondheidsbevordering*
- *Het ontdekken van de grote sociale kracht middels sport en bewegen*
- *Het bevorderen van de samenwerking tussen sport en het sociaal domein*

Aanbod: o.a.

Kegelen-Schaken-Bridge-Biljarten- Koersbal-Bowls- Tennis- Walking Voetbal – Walking Tafeltennis- Walking Rugby- Voetgolf- Meerkamp atletiek – Wandelen- Stadswandeling- Sjoelen- jeu de boules- Darts

24-25 september 11-16.00 uur

- ✓ Demonstraties tal van 55+ sporten (*iedere bezoeker mag meedoen!*)
- ✓ Sportaanbod lokaal- regionaal
- ✓ Informatie markt
 - Gezondheid-welzijn-leefstijl- voeding
 - Sportbonden-sportaanbieders- sociaal maatschappelijke organisaties

De spelen laat de 55 plusser stralen!

Voor meer informatie: Ger Melissen- gspmelissen@planet.nl 06-23233501