



## **Uitnodiging Fittest 60+**

**Bij de opening van de nieuwe sporthal en het zwembad in onze hoofdkern Hilvarenbeek**

**Aan alle 60+ers van Baarschot, Biest-Houtakker, Diessen, Esbeek, Haghorst en Hilvarenbeek**

### **Wat?**

Ter gelegenheid van de opening van de nieuwe sporthal wordt door de Seniorenraad Hilvarenbeek aan alle 60+ers van Hilvarenbeek een gratis Fittest aangeboden. Hierbij maken we gebruik van de wetenschappelijk ontwikkelde GALM-test. Deze test meet gedurende circa 1½ uur uw algemene fitheid met allerlei oefeningen (bloeddruk, reactie, knijpkracht, zit- en reikvaardigheid, wandelen met oplopende snelheid, etc.).

Voelt u zich nog fit of heeft u al enige vorm van beperking? Dat maakt niet uit. De test is geschikt voor iedereen!

### **Wat is het doel?**

Wij willen bereiken, dat u langer fit blijft, langer zelfstandig kan blijven wonen en langer geen of weinig zorg nodig heeft. Daarvoor is het belangrijk, dat u voldoende beweegt en ook weet wat uw 'zwakke plek' is. Artsen en bewegingsdeskundigen zullen u na de test een persoonlijk bewegeadvies geven. U kunt daarmee zelfstandig aan de slag gaan, maar u kunt ook gebruik maken van het sport- en beweegaanbod in de gemeente. Dat aanbod in alle zes kernen van onze gemeente kunt u vinden in de beweegbrochure die u hierbij ontvangt.

Voor deze Fittest nodigen we ook u uit als u een specifieke hulpvraag heeft, zoals een chronische aandoening, lichamelijke beperking of een vorm van dementie. Voor u plannen we een speciaal dagdeel.

### **Waar en wanneer vindt de Fittest plaats?**

De test wordt afgenomen in de openingsweek van de nieuwe sporthal/zwembad De Roodloop in de maand september 2018. De exacte datum is nog niet bepaald. Mogelijk valt dit samen met de Nationale Sportweek (15 t/m 29 september).

### **Vervoer**

Vanuit alle kernen wordt tijdens de testdagen gratis vervoer geregeld. Informatie daarover komt in de Hilverbode één week vóór de testdagen.

### **Waarom?**

In de sportvisie van de gemeente Hilvarenbeek is de stimulering van sport & bewegen door ouderen een belangrijk speerpunt. Niet alleen voor de gezondheid, maar ook voor de sociale binding van inwoners, voor de leefbaarheid in de kernen en voor het langer zelfstandig kunnen blijven wonen.

De Fittest is een gezamenlijk initiatief van de Seniorenraad Hilvarenbeek en de Sportraad Hilvarenbeek en wordt mogelijk gemaakt door bijdragen van Thebe, de KBO en de gemeente Hilvarenbeek. De uitvoering van de test wordt verzorgd door Stichting Sportief Bewegen 60+ (SSB60+), ROC Tilburg en Sportservice Noord-Brabant.

### **Inschrijven**

Mis deze test niet en maak nu al uw interesse kenbaar! U geeft uw interesse in de Fittest aan door onderstaande invulstrook in te vullen en op te sturen naar Gemeente Hilvarenbeek, Antwoordnummer ... Hilvarenbeek. Een postzegel is dan niet nodig.

U kunt zich ook aanmelden door een email te sturen naar [info@ssbhilvarenbeek.nl](mailto:info@ssbhilvarenbeek.nl). Graag met vermelding van de gegevens die hieronder gevraagd worden.

U krijgt van SSB60+ ruim van tevoren bericht op welke dag en tijd de test plaatsvindt.

afknippen .....

### **Inschrijfstrook Fittest**

Naam en leeftijd:	
Adres:	
Telefoonnummer: E-mailadres	
Eigen vervoer:	Ja / Nee (doorstrepen wat voor u <i>niet</i> van toepassing is)

### **Behoeftepeiling**

In de brochure vindt u het sportaanbod voor senioren in Hilvarenbeek.

Welke sport of beweegactiviteit(en) mist u nog in onze gemeente?

U kunt denken aan bijvoorbeeld dansen, pilates, sport/beweeg-inloop in groepsverband, etc.

Zo ja, wilt u dit dan hieronder invullen?

--