

## Eindhoven Actueel Nieuws Flits - april 2019

Geachte lezer,

Met een **NieuwsFlits** houden we u op de hoogte van actuele onderwerpen die voor u interessant kunnen zijn.

### **De reiscommissie PVGE Eindhoven heeft goed nieuws!**

De dagtocht op 15 mei (demonstratie Marsepein in Ridderkerk en bezoek aan de 2e Maasvlakte) gaat door!

En ook onze reis naar Tsjechië (vertrek 25 augustus) kan doorgang vinden!

Indien u wilt, kunt u zich nog aansluiten. Hoe meer zielen, hoe meer vreugd.

Voor meer informatie verwijzen wij u graag naar de [website van de PVGE Eindhoven](#) (onder het kopje Evenementen / Reizen). U kunt zich via de website ook inschrijven.

Als u rechtstreeks contact op wilt nemen met de reiscommissie, kunt u een e-mail sturen naar [reiscieeindhoven@outlook.nl](mailto:reiscieeindhoven@outlook.nl) of naar [e.deckers@telfort.nl](mailto:e.deckers@telfort.nl)



Vriendelijke groet,  
Edie, Giny en Marja

### **Themabijeenkomst 'Bewegen als dagelijkse routine'**

Woensdag 15 mei 2019 van 10.00 tot 12.00 uur

In beweging blijven wordt sterk aangeraden om als oudere gezond en fit te blijven. Vaak wordt bewegen alleen in verband gebracht met sporten. Maar niets is minder waar; bewegen kan op een gemakkelijke manier onderdeel zijn van de dagelijks routine, zonder dat je daarvoor naar een sportschool moet.

Het bestuur van OvO (Overlegorganisatie voor Ouderen, Eindhoven) nodigt u dan ook van harte uit om deel te nemen aan deze themaochtend in Wijkcentrum 'De Dommel', Bennekelstraat 131, Eindhoven. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Tijdens deze bijeenkomst zal er aandacht zijn voor:

- Bewegen op een laagdrempelige manier en met weinig inspanning
- Het bevorderen en bewaren van het evenwicht
- Veiligheid en valpreventie
- Ergonomie in en rond het huis

Deze thema's zullen op een begrijpelijke en praktische manier worden gepresenteerd door Ergo- en Fysiotherapie 'LangerThuis'.

#### **Programma:**

09.45 uur	Ontvangst in Wijkcentrum De Dommel met koffie en thee
10.00 uur	Start presentatie
11.00 uur	Korte pauze
11.10 uur	Vervolg programma
11.45 uur	Gelegenheid tot het stellen van vragen
12.00 uur	Afsluiting

Redactie Eindhoven Actueel