



Seniorenvereniging Samen



April 2025

Beste leden van Senioren Samen,

Graag nodigen wij u uit voor een lekkere lunch met veel extra's. Deze vindt plaats op donderdag 15 mei in den Aord in Casteren.

### Waarom deze lunch?

De gemeente Bladel wil senioren actief houden door preventief informatie te geven over voeding en bewegen. Daarvoor heeft de gemeente, via het Cluster Senioren Bladel, een subsidie beschikbaar gesteld. Met deze subsidie hebben wij een mooi programma samengesteld: de 'gezond-en-actief-lunch'. Deze wordt gehouden op **donderdag 15 mei 2025 in MFA Den Aord in Casteren, voor alle senioren (55+) uit Casteren, Hoogeloon en Netersel**. U hoeft dus geen lid te zijn van Senioren Samen. Er kunnen maximaal **100** personen deelnemen.

### Aanmelden:

U kunt zich aanmelden door de eigen bijdrage van **€ 5,-** per persoon over te maken op rekeningnummer NL20RABO 0110 0014 78 ten name van Senioren Samen Casteren onder vermelding van *Gezond-en-actief-lunch*. Bij overschrijding van het maximumaantal belangstellenden is het tijdstip van betalen bepalend voor de volgorde. Wacht daarom niet te lang! Aanmelden kan tot en met 10 mei 2025.

### Programma 15 mei:

12.00 uur Inloop;  
12.30 uur een lekkere kop soep, met uitleg over de lunch door de kok, Ben Maas uit Netersel, docent aan de Rooi Pannen in Eindhoven;  
13.30 uur De kok verrast u met een groenteomelet met kip, koffie/ thee, melk/karnemelk;  
14.00 uur Uitleg en een woordje door diëtiste/lifestyle coach, Fieke de Wit;  
15.00 uur Informatie over Veiligheid in en rond huis door een fysiotherapeut van Fysio-en Sportcenter Hapert, Bladel en Hoogeloon;  
16.00 uur Einde bijeenkomst.  
Informatie over alles wat wordt besproken krijgt u op papier mee naar huis om het nog eens na te lezen.

### Wat gaan wij leren:

1. Het bereiden en aanbieden van gezonde(re) maaltijden t.b.v. de aanpak van overgewicht en obesitas (informatie en recepten);
2. Valpreventie en de effecten van goede voeding op valpreventie;
3. Fysiotherapeut: spierkracht, bewegingstherapie;
4. Veiligheid in en buitenshuis.

Doet u ook mee? U bent van harte welkom!

Sjors Nous, namens Senioren Samen