



NATIONAAL
OUDERENFONDS

DE NATIONALE
BEWEEGWEEK

19 t/m 23 mei

Nationale bewegeweek 2025 brengt ouderen in beweging

Van 19 t/m 23 mei worden er in de gemeente Geldrop -Mierlo in samenwerking met Leef Geldrop-Mierlo, Wooninc. De Jonkvrouw, Vitalis De Paladijn en De Vliegert in Mierlo speciale beweegactiviteiten georganiseerd tijdens de Nationale Bewegeweek voor ouderen, een initiatief van het Nationaal Ouderenfonds.

Boordevol beweegprogramma met voor elke oudere wat

Om te strijden tegen beweegtekort hebben de partners in Geldrop-Mierlo een programma vol diverse beweegactiviteiten voor ouderen samengesteld. Het programma bestaat uit o.a. Qigong, zit-boks, duo fietsen, wandelen. Een overzicht en aanmeldinformatie vindt u in bijgaande advertentie.

De Nationale Bewegeweek: Sterker dan je denkt

Het Nationaal Ouderenfonds vraagt met de Nationale Bewegeweek aandacht voor het belang van bewegen. Deze week draait om de fysieke kracht, mentale veerkracht én vitaliteit van 65-plussers. Tijdens deze week worden door heel Nederland beweegactiviteiten georganiseerd, speciaal voor ouderen. Van laagdrempelige wandelingen en dansworkshops tot sportieve uitdagingen: er is voor iedereen een passende activiteit. Met de Nationale Bewegeweek benadrukt het Nationaal Ouderenfonds wat bewegen kan betekenen: van meer energie en gezondheid tot meer sociale verbinding.

Over het Nationaal Ouderenfonds

Het Nationaal Ouderenfonds verbindt ouderen met elkaar én de maatschappij. We wachten niet en gaan voorop in de strijd tegen eenzaamheid. Met als doel: Geen enkele oudere hoeft zich meer eenzaam te voelen. We zorgen voor betekenisvolle ontmoetingen, voor sociaal contact vandaag en een sterk (sociaal) netwerk voor morgen. Zo blijven meer ouderen sociaal, vitaal én meetellen en meedoen.

Meer weten?

Kijk voor meer informatie over de Nationale Bewegeweek op ouderenfonds.nl/beweeeweek. Alle activiteiten in Geldrop-Mierlo vindt u binnenkort ook op <https://leefgeldrop-mierlo.nl/nationale-beweeeweek-geldrop-mierlo>.

Dit is een uitgave van de gemeente Geldrop-Mierlo.

Voor meer informatie: Wilma Vogels, afdeling Ondersteuning / team Communicatie, gemeente Geldrop-Mierlo, tel. 040 289 38 25 / 06 406 78 095.

Bijlage: programma beweegweek 2025