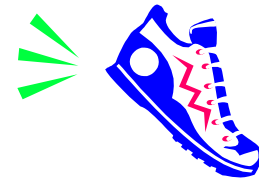


**STICHTING SORG**

Sport, ontspanning en recreatiegroep Prinsenbeek  
Vossenbergh 28, 4841 JA Prinsenbeek. Tel: 06-12134735  
Email: sjanfranken@kpnmail.nl  
www.sorg-prinsenbeek.jouwweb.nl



---

## **NIEUWSBRIEF april 2024**

### **NOTEER IN UW AGENDA:**

**30 april en 3 mei** geen gym ivm vakantie Agata

**24 april woensdag** excursie naar het Indisch Museum, Breda

**24 mei** gym in grote zaal in plaats van in spiegelzaal

**24 mei** een aantal leden van de badmintongroep geeft een clinic voor schoolkinderen

**25 mei zaterdag** excursie naar Peeters Hortensiakwekerij, Zevenbergen

**21 juni vrijdag** excursie Bax Hout, Terheijden

**24 juli woensdag** excursie Catharinadal Oosterhout

**25 augustus zondag** start seizoen en 35 jarig jubileumviering bij BRÉ-DA-BOULES.

### **VALPREVENTIE**

Vanmorgen heb ik in het NAC-stadion meegedaan aan de valpreventietest. Mijn ervaringen wil ik je niet onthouden.

Getest worden:

- BMI,
- Spierkracht
- lenigheid( rechtop staan, dan handen naar de grond brengen en afstand van vingertoppen tot de grond bepaalt je lenigheid)
- op een speciale mat lopen met enkelband om (looppatroon, dus stabiliteit, wordt zo bepaald)
- 6 minuten in wandeltempo lopen en de afstand meten die afgelegd wordt(maat voor de conditie).

Vervolgens een gesprek met fysiotherapeut om afhankelijk van het resultaat een cursus aan te bieden. Dit alles wordt bekostigd door de gemeente Breda en er is geen verwijzing van de huisarts nodig.

Er zijn twee cursussen. Ik ga tzt meedoen in de groep preventief aan de slag, voor fittere ouderen, vallen verleden tijd.

Mijn man heeft een groter risico op vallen en krijgt een andere cursus aangeboden.

Mijns inziens is deelnemen aan deze test een aanrader.

Met vriendelijk groet, Annette Feij

## **GRATIS CURSUS: VALLEN VERLEDEN TIJD**

Ik kom weer terug op de cursus valpreventie. Fysiotherapie Bredero biedt de cursus gratis aan.

Primair doel is het verminderen van het aantal valincidenten bij thuiswonende ouderen met verhoogd valrisico op basis van mobiliteitsproblemen, valhistorie of valangst. Secundaire doelen zijn het bewust worden van valgevaarlijke situaties, het verminderen van valangst en verbeteren van activiteitsniveau, mobiliteit en balans.

Fysiotherapie Bredero biedt in zijn geheel gratis het valpreventie programma Vallen Verleden Tijd. Dit programma bestaat uit 10 weken waarbij we 1x per week 1,5 uur samen komen.

Het programma is opgedeeld in:

- 5 lessen hindernis parcours waarbij wij jullie leren omgaan met obstakels uit de omgeving.
- 5 lessen valtechnieken en spelvorm.

Let op: de groep mag maximaal uit 12 deelnemers bestaan, daar dat wij iedereen genoeg aandacht willen bieden.

Mochten jullie interesse hebben kunnen we zoeken naar een vast moment in de week waarbij jullie groep langs kan komen. U kunt zich ook individueel aanmelden.

**Laat maar weten of er interesse is en welke dag van de week de voorkeur heeft.**

*Ik zet dit artikel ook op onze website onder het kopje valpreventie*

## **NIEUWE EXCURSIE : Bezoek aan het Indisch museum**

Indisch museum Selamanya di dalam hatiku (voor altijd in mijn hart)  
Joseph Poelaertstraat 1, 4827 EL Breda

Het Indisch Museum is een plek waar het Indisch Cultureel Erfgoed bewaard en gevonden kan worden. Een plek waar de geschiedenis van Nederlands-Indië wordt verteld en doorgegeven.

**Woensdag 24 april** aanvang 13.00 uur duurt tot 15.00 uur

Voor degenen die mee willen rijden we vertrekken om 12.40 uur bij de Sporthal.

### **Programma:**

- Ontvangst met koffie/thee en spekkoek
- Een rondleiding door het museum

Als de groep heel groot is wordt deze opgesplitst in 2 groepen.

### **Kosten:**

€ 2,00 per persoon.

Mocht u met iemand meerijden dan betaalt u € 1,-- per persoon aan de chauffeur.

### **AANMELDEN:**

---

Uiterlijk 21 april 2024 inleveren bij Sjan Franken, Vossenbergh 28  
E-mailen kan ook: sjanfranken@kpnmail.nl

Naam .....

Adres .....

- Gaat met ..... personen mee naar het Indisch museum, Breda
- Heeft **wel** auto ter beschikking en wil anderen laten meerijden
- Heeft **geen** vervoer en wil graag met iemand meerijden
- Gaat rechtstreeks op eigen gelegenheid naar het Indisch museum
- Wil betalen met een Tikkie
- Wil contant betalen

**\* aankruisen wat van toepassing is**

**NIEUWE EXCURSIE** : Bezoek aan Peeters Hortensiakwekerij, Zevenbergen  
Hazeldonkseandweg 103, 4762 PA Zevenbergen  
www.peetershortensias.nl/

**Zaterdag 25 mei** aanvang 14.00 uur

**Programma:**

- Ontvangst met koffie/thee en iets lekkers
- Een rondleiding door de kwekerij

**Kosten:**

€ 2,00 per persoon.

Mocht u met iemand meerijden dan betaalt u € 1,-- per persoon aan de chauffeur.

**AANMELDEN:**

---

Uiterlijk 15 mei 2024 inleveren bij Sjan Franken, Vossenbergh 28  
E-mailen kan ook: sjanfranken@kpnmail.nl

Naam .....

Adres .....

- Gaat met ..... personen mee naar Peeters Hortensiakwekerij
- Heeft **wel** auto ter beschikking en wil anderen laten meerijden
- Heeft **geen** vervoer en wil graag met iemand meerijden
- Gaat rechtstreeks op eigen gelegenheid naar Peeters Hortensiakwekerij
- Wil betalen met een Tikkie
- Wil contant betalen

**\* aankruisen wat van toepassing is**