

NEOS-MECHELEN

Datum: Vrijdag 15 mei 2026

Locatie: De Baronie – grote zaal

Tijd: 14.00 – 16.00 uur

Gelegenheid: "Open vergadering" over "Bewegen".

Een "open vergadering" is een vergadering die open staat voor leden en niet-leden.

Deze keer verzamelden we in de Baronie/Battel onder het thema "Bewegen". We waren met 36 deelnemers.

Voor de gelegenheid kwam Lindsay Ackermans van "Personal sportpraktijk" te Mechelen ons uitleggen dat door regelmatig te bewegen de kwaliteit van het ouder worden gunstig wordt beïnvloed, zowel lichamelijk als geestelijk.

Een demonstratie verduidelijkte de bedoeling.

De herhaling blijkt niet enkel de moeder van de wijsheid te zijn, maar ook van de effectiviteit van de oefeningen. Moraliteit: Wil je gezonder oud worden, volg dan een regelmatige routine van lichamelijke oefeningen op je eigen niveau/tempo.

Meer weten, of wil je KINE begeleiding, ga bij vb. naar → <https://www.mpc-mechelen.be/>, adres: Geerdegemdries 27H 2800 Mechelen, of overtuig jezelf om dagelijks er wat tijd aan te besteden.

Daarna hebben we over deze levensles met een kopje koffie en huisgemaakte wafeltjes kunnen napraten, Raymond van het Groenewoud achterna:

Komaan met dat lijf

Beweeg met dat lijf

Je kreeg toch dat lijf

Je kreeg het, beweeg het

Tot zover,
