

# Senior Vitaal Service

## Ademcheck



De **ademcheck** is voor het beoordelen van het adempatroon. Hierbij worden oplossingen aangedragen voor een afwijkende ademhaling en wordt er bewustwording gecreëerd omtrent ongunstige invloeden op de ademhaling.

## Houdingscheck



De **houdingscheck** is voor het beoordelen en adviseren van het looppatroon, de staande en zittende houding.

## Adviesgesprek



Het **adviesgesprek** is een zorgvuldig gesprek waarbij gezocht wordt naar beweegactiviteiten die passen bij de persoonlijke behoeften. Hierbij wordt gekeken naar kwalitatieve beweegactiviteit die zowel voldoet aan uw wensen als aan uw mogelijkheden.

De Senior Vitaal Service biedt verschillende diensten aan voor senioren. Dit betreft een ademcheck, houdingscheck en een adviesgesprek voor een passende beweegactiviteit. Senioren hebben de mogelijkheid om gebruik te maken van één of meerdere van deze diensten.

Je lichaam, mogelijkheden en veerkracht veranderen naar mate je ouder wordt. Desondanks kan bewegen, het liefst ook nog samen met anderen, je veel brengen in fysiek, mentaal en sociaal opzicht. Vanuit mijn meer dan 30-jarige ervaring als adem-/oefen- en runningtherapeut en tevens docent Sociaal Vitaal, wil ik graag iets met mijn diensten voor senioren betekenen. Met mijn expertise kan ik verscheidene en kwalitatieve beweegactiviteiten aanreiken.

Senior Vitaal Service



## Lucie Neven

De afgelopen 32 jaar ben ik werkzaam geweest als oefentherapeut Mensendieck (1987), ademtherapeut Van Dixhoorn (2001), runningtherapeut (2012) en docent Sociaal Vitaal (2014) en daarnaast het begeleiden en trainen van Sociaal Vitaal docenten in opleiding.



Ik ben geboren in Zuid-Limburg en opgegroeid op een Middeleeuwse boerderij te midden van prachtige natuur. Op mijn 19de ging ik studeren in Amsterdam. Via een stage in het St. Elisabeth Ziekenhuis, kwam ik in Amersfoort terecht. Tijdens de eerste jaren in mijn eigen praktijk, combineerde ik dit werk met het werken in een verpleegtehuis te Amsterdam. Van 1990 tot eind 2018, was ik voornamelijk werkzaam in de eigen praktijk. Stimuleren te gaan sporten en coaching, omgaan met stress en het geven van advies/begeleiding een geschikte sport te vinden, kwamen in mijn praktijk veel aan bod.

Vanaf 2012 verzorgde ik voor opdrachtgevers en vanuit mijn eigen praktijk: Hardlooptgroep Amersfoort-Zuid; Fitness 55+; Bootcamp 55+; Dans je gezond, dans je vrij 55+ en diverse beweeggroepen op locatie. Tevens ben ik vanaf 2014 mee gaan werken aan Sociaal Vitaal, dat zijn projecten van de gemeente Amersfoort in samenwerking met de Rijksuniversiteit Groningen en St. Galm.

**Mijn nieuwe onderneming, Senior Vitaal Service, biedt de uitdaging om creatief en met enige vrijheid al mijn kennis en ervaring aan te wenden om senioren van dienst te zijn op het gebied van ademhaling, houding en beweegadvies. Met passie wil ik mijn expertise inzetten voor het verkrijgen van lichamelijke en mentale fitheid en senioren stimuleren in verbinding te blijven met andere mensen in deze snel veranderende wereld.**

**Voor informatie:**

**Lucie Neven**

**Leusderweg 270, 3817KH Amersfoort**

**033-4635257 / 06-16278523**

**seniorvitaal@gmail.com**

Senior Vitaal Service

