



Nieuwsbrief 2022 - 9

Beweeginzicht 55+

BEWEEGINZICHT

55+

GRATIS

'Beweeginzicht' is gericht op dagelijkse verrichtingen, zoals boodschappen tillen, traplopen, voorwerpen pakken, zitten en staan. Bewegingen die belangrijk zijn in het behouden van zelfstandigheid. Na de test krijgt u een individueel inzicht in de vaardigheden met heldere adviezen om deze te verbeteren of behouden.

Waar

Sportcomplex
Koning Willem Alexander
Bennebroekerweg 800
2134 AB Hoofddorp

Wanneer

Woensdag 15 juni
Verschillende tijdblokken
tussen 09.00 en 16.00 uur

Inschrijven

Schrijf in via www.noordhollandactief.nl
of **scan de code**
Bel of mail naar Esmee van Leth: 023-205 55 00
evanleth@teamsportservice.nl



www.teamsportservice.nl/haarlemmermeer



Op woensdag 15 juni organiseert Team Sportservice een **beweeginzicht** voor *inactieve senioren* in het Sportcomplex Koning Willem Alexander. Het beweeginzicht is een activiteit om inactieve senioren in kaart te brengen met als doel hen meer te laten bewegen en te laten kennismaken/doorstomen naar een beweegaanbod.

Tijdens het beweeginzicht zullen de senioren verschillende 'test' uitvoeren gericht op dagelijkse levensverrichtingen zoals traplopen, boodschappentassen tillen, oppakken/neerleggen etc. Na afloop van deze oefeningen zullen de senioren een resultaat ontvangen met een beweegadvies, zodat ze meer te weten krijgen over wat er allemaal te doen is in de omgeving van Hoofddorp voor senioren.

Aanmelden voor de beweeginzicht is belangrijk, omdat de senioren worden ingedeeld in een tijdsblok (deze kunnen zij zelf bij inschrijving kiezen), zodat het goed doorstroomt. Inschrijven kan via de volgende link: [Beweeginzicht noordhollandactief.nl](http://Beweeginzicht.noordhollandactief.nl), bellen naar 023 205 55 00 of mailen naar evanleth@teamsportservice.nl

Wanneer men zich via de mail aanmeldt dient men een account aan te maken op de website.

Na het beweeginzicht zal Team Sportservice ook een beweegmix organiseren. Senioren die hebben deelgenomen aan het beweeginzicht en na aanleiding van het adviesgesprek nog niet goed weten wat bij ze past, kunnen deelnemen aan de beweegmix. Hier kan men in 6 weken tijd kennismaken met verschillend beweegaanbod, maar daarnaast zal er ook stilgestaan worden bij veilig bewegen, omdat het gericht is op inactieve ouderen die mogelijk al een tijd niet meer gesport/bewogen hebben. De opzet is om na het beweeginzicht door te gaan met bewegen en mogelijk de drempel te verlagen.

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#).

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u kbonieuwsbrief@kbo-haarlemmermeer.nl toe aan uw adresboek.