

# Word vitaal - Blijf vitaal

Beweegprogramma voor iedereen vanaf 55 jaar



gemeente **Wageningen**

Geachte heer/mevrouw,

Fit en gezond blijven dat wil iedereen, het liefst tot op hoge leeftijd. Een goede gezondheid kunt u niet afdwingen, maar wel bevorderen. Een actieve leefstijl, waar beweging een grote rol speelt, is een goede manier om uw gezondheid te stimuleren en te bewaken. Beweegt en/of sport u niet of weinig en zou u eigenlijk wel (meer) willen bewegen? Dan krijgt u nu een unieke kans!

Eind april start Wageningen Vitaal. Dit project richt zich op mensen vanaf 55+ jaar die graag vitaal willen worden en blijven. Plezier in het bewegen staat bij dit project voorop!

Uw hele leven blijven sporten en bewegen geeft energie en draagt bij aan het fit voelen en gezond blijven. Hoe ouder u wordt, hoe belangrijker het is om te blijven bewegen. Het is dan ook van groot belang om gezondheidsklachten te voorkomen.

Bij het programma Wageningen Vitaal van Sportservice Wageningen kunt u vrijblijvend en op eigen niveau uw gezondheid laten testen, krijgt u beweegadvies en kunt u zich eventueel inschrijven voor het aansluitende beweegprogramma. De fittest voeren wij uit in samenwerking met M-Visio en Fysiotherapie Vis. Het beweegprogramma organiseren we in samenwerking met lokale sportaanbieders en passend binnen de geldende corona maatregelen.

## **Fittest en beweegadvies**

In de week van 19 t/m 23 april kunt u op vier avonden terecht om uw gezondheid te laten testen en krijgt u aansluitend beweegadvies. Elke avond zijn er drie rondes beschikbaar om mee te doen. Per ronde kunnen maximaal 5 mensen zich inschrijven. Uiteraard nemen we de coronarichtlijnen in acht en zorgen we voor een veilige omgeving.

## Overzicht Testdagen

Dag	Tijdstip	Locatie
Maandag 19 april 2021	18.30-19.15 uur	Wijkcentrum de Nude
	19.30-20.15 uur	Wijkcentrum de Nude
	20.30-21.15 uur	Wijkcentrum de Nude
Dinsdag 20 april 2021	18.30-19.15 uur	Wijkcentrum de Nude
	19.30-20.15 uur	Wijkcentrum de Nude
	20.30-21.15 uur	Wijkcentrum de Nude
Woensdag 21 april 2021	18.30-19.15 uur	Wijkcentrum de Nude
	19.30-20.15 uur	Wijkcentrum de Nude
	20.30-21.15 uur	Wijkcentrum de Nude
Donderdag 22 april 2021	18.30-19.15 uur	Wijkcentrum de Nude
	19.30-20.15 uur	Wijkcentrum de Nude
	20.30-21.15 uur	Wijkcentrum de Nude

### Meedoen

Stap over de drempel en meld u vrijblijvend aan voor de fittest. De uiterste aanmelddatum is maandag 12 april 2021.

Digitaal opgeven kan via: <https://wageningen-actief.nl/inschrijven-fittest>

U kunt ook bijgaand inschrijfformulier invullen en inleveren bij de balie bij M-Fysio of opsturen naar Sportservice Wageningen, t.a.v. Rinske Bakker, antwoordnummer 2231, 6710VB Ede. Een postzegel is niet nodig, gebruik hiervoor de bijgevoegde retour envelop.

### Beweegprogramma

Als corona het toelaat starten we in mei 2021 met een beweegprogramma voor iedereen van 55 jaar en ouder. Dit programma duurt tien weken en binnen dit programma heeft u de mogelijkheid om deel te nemen aan een wandelgroep of een sport & spel groep(en). Met de wandelgroep gaat u tien weken in een groep wandelen. Met de sport & spel groep maakt u in 10 weken tijd kennis met verschillende sporten en hun aanbieders. Weet u nu al dat u ook wilt deelnemen aan het beweegprogramma van 10 weken, dan kunt u zich daar nu ook al voor inschrijven. Om tegemoet te komen in de kosten vragen wij voor deelname aan de wandelgroep een bijdrage van €5,- en de sport & spel groep(en) €15,- euro. Opgeven voor het beweegprogramma kan via: <https://www.wageningen-actief.nl/inschrijven-beweegprogramma> of door het beweegprogramma aan te kruisen hieronder op het inschrijfformulier.

### Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer informatie, neem dan contact op met buurtsportcoach Rinske Bakker van Sportservice Wageningen via [rinske.bakker@sportservice-wageningen.nl](mailto:rinske.bakker@sportservice-wageningen.nl) of telefonisch via 06-46815044.

Hopend op uw deelname te mogen rekenen,

Met vriendelijke groet,

Rinske Bakker  
Buurtsportcoach Sportservice Wageningen

# DEELNAMEFORMULIER WAGENINGEN VITAAAL

(s.v.p. in blokletters invullen. Meerdere aanmeldingen per adres mogen op 1 formulier)

Naam 1: .....

Naam 2: .....

Geboortedatum 1: ..... Geboortedatum 2: .....

Adres: .....

Postcode en woonplaats: .....

Telefoonnummer thuis 1: ..... Mobiel: .....

Telefoonnummer thuis 2: ..... Mobiel: .....

Emailadres 1: .....

Emailadres 2: .....

## Aankruisen wat van toepassing is:

- Ja**, ik doe mee aan het project Wageningen Vitaal en geef mij op voor de fittest en het beweegprogramma.
- Ik wil *alleen* aan de fittest meedoen.
- Ik wil *alleen* aan het beweegprogramma meedoen.

**(Dit formulier gaat verder op de achterkant)**

**Komt u naar de fittest? Kruis drie opties aan waarop u zou kunnen komen** (per tijdstip kunnen maximaal vijf mensen deelnemen, vandaar dat we u vragen om drie opties aan te kruisen zodat wij u een plekje kunnen geven).

- Maandag 19 april 2021 van 18.30-19.15 uur. Locatie: Wijkcentrum de Nude
- Maandag 19 april 2021 van 19.30-20.15 uur. Locatie: Wijkcentrum de Nude
- Maandag 19 april 2021 van 20.30-21.15 uur. Locatie: Wijkcentrum de Nude
  
- Dinsdag 20 april 2021 van 18.30-19.15 uur. Locatie: Wijkcentrum de Nude
- Dinsdag 20 april 2021 van 19.30-20.15 uur. Locatie: Wijkcentrum de Nude
- Dinsdag 20 april 2021 van 20.30-21.15 uur. Locatie: Wijkcentrum de Nude
  
- Woensdag 21 april 2021 van 18.30-19.15 uur. Locatie: Wijkcentrum de Nude
- Woensdag 21 april 2021 van 19.30-20.15 uur. Locatie: Wijkcentrum de Nude
- Woensdag 21 april 2021 van 20.30-21.15 uur. Locatie: Wijkcentrum de Nude
  
- Donderdag 22 april 2021 van 18.30-19.15 uur. Locatie: Wijkcentrum de Nude
- Donderdag 22 april 2021 van 19.30-20.15 uur. Locatie: Wijkcentrum de Nude
- Donderdag 22 april 2021 van 20.30-21.15 uur. Locatie: Wijkcentrum de Nude

Na aanmelding wordt z.s.m. contact met u opgenomen!

Dit formulier graag **uiterlijk 12 april 2021** afgeven bij de balie van:

M-Visio (Mennonietenweg 16A, 6702AD Wageningen)

Of per post naar:

Sportservice Wageningen

t.a.v. Rinske Bakker

Antwoordnummer 2231

6710 VB Ede

(postzegel niet nodig)