



actief

sport & events

Betreft: Uitnodiging voor sport- en beweegproject

Geachte heer, mevrouw,

De gemeente Dijk en Waard biedt haar inwoners van 60 tot en met 65 jaar de unieke mogelijkheid om deel te nemen aan een sport- en beweegproject. Ook mensen met een chronische aandoening kunnen meedoen.

In het kader van dit project wordt u de gelegenheid geboden om:

- uw fitheid te laten meten;
- deel te nemen aan een bewegingsprogramma;
- gericht geadviseerd te worden met betrekking tot te ondernemen sportieve activiteiten.

Uit onderzoek blijkt dat met het ouder worden, het op peil houden van fitheid en gezondheid steeds belangrijker wordt. Vandaar dat wij u als 60-plusser uitnodigen om aan dit project deel te nemen.

Bijgaand treft u informatie aan over het sportieve programma. U kunt u opgeven voor het project door het bijgaande opgavenformulier te mailen naar info@actiefsportenevents.nl of door de enquête en inschrijfformulier in te vullen via onze site www.actiefsportenevents.nl.

Wanneer u niet mee wilt doen of naar uw mening al voldoende beweegt dan stellen wij het op prijs als u ons dit ook laat weten door een mail te sturen naar info@actiefsportenevents.nl of het enquêteformulier online in te vullen via onze site www.actiefsportenevents.nl

Het project start met een fitheidstest op zaterdag 15 oktober 2022 in Sporthal Geestmerambacht te Noord Scharwoude. Als u zich heeft opgegeven voor de fittest, ontvangt u hiervoor een schriftelijke uitnodiging met de exacte tijd waarop u bent ingedeeld. Kunt u niet meedoen met de testdag maar zou u wel graag mee willen doen met het introductieprogramma, dan kunt u dat aangeven op het inschrijfformulier. Hier wordt dan contact met u over opgenomen via de gegevens die u op het formulier achter laat.



actief

sport & events

Wij zien het antwoordformulier graag zo spoedig mogelijk of uiterlijk 1 oktober terug. U krijgt uiterlijk 10 oktober de uitnodiging met de exacte tijd waarop u bent ingedeeld van ons retour.

Heeft u nog vragen, dan kunt u contact opnemen met Actief Sport & Events via 088-2029620 of via info@actiefsportenevents.nl.

Met vriendelijke groet,
Wendy Kostelijk
Manager Sport
Actief Sport & Events/Langedijk Actief/Social Leisure

Bijlage:
Informatie over het beweegproject
Vragenlijst/ Aanmeldingsformulier

De gemeente Dijk en Waard ondersteunt dit sport- en beweegproject en draagt daar financieel aan bij. Deze brief is door de gemeente Dijk en Waard verzonden om zoveel mogelijk inwoners te bereiken die tot de doelgroep behoren. Uw naam- en adresgegevens zijn niet gedeeld met Social Leisure.



actief

sport & events

Informatie over het beweegproject:

Algemeen

Het beweegproject is opgezet voor mensen tussen de 60 en 65 jaar. Het project wordt gestart met een fitheidstest op zaterdag 15 oktober, gevolgd door een gevarieerd bewegingsintroductieprogramma van 12 weken. Daarna bestaat de mogelijkheid om deel te blijven nemen het beweegprogramma met gevarieerd sportaanbod of u kunt bij een andere beweegaanbieder of sportvorm blijven bewegen.

Voor wie

Het project richt zich op mensen uit voormalig Langedijk, die meer willen bewegen, nieuwsgierig zijn naar hun algehele conditie en graag willen weten welke mogelijkheden er zijn. U kunt zich individueel opgeven voor de start van het project. Wilt u liever niet alleen, dan kunt u dit ook samen doen met bijvoorbeeld een buur, kennis of familielid. Als deze persoon niet in de leeftijdscategorie 60 tot 65 jaar valt, deze informatie niet heeft ontvangen, buiten voormalig Langedijk woont, dan is uw maatje evengoed van harte welkom. Ook als uw maatje jonger is dan de aangegeven leeftijdsgroep.

Al meer dan 700 deelnemers uit Langedijk hebben meegedaan aan het beweegproject, wat eerder onder de naam GALM-project werd aangeboden. Een veel gehoorde opmerking is dat men zich niet opgeeft vanwege de leeftijd van 65 jaar. Laat uw leeftijd u niet weerhouden. Binnen de bestaande groepen zijn er mensen boven de 75 die nog steeds actief mee doen. Dus ook na uw 65^{ste} kunt u blijven sporten.

De fitheidstest

De fitheidstest is speciaal ontwikkeld voor de leeftijdsgroep 60 tot 65 jaar. Uiteraard willen wij er zo zeker mogelijk van zijn dat er geen onnodige risico's worden genomen. Daarom vult u op de testdag, voorafgaand aan de test, een formulier in met een aantal vragen over uw gezondheid. Daarnaast wordt ook uw bloeddruk gemeten. Aan de hand van het formulier en uw bloeddruk wordt gekeken of een gesprek met de aanwezige arts voor advies noodzakelijk is, of dat u gelijk aan de test kan beginnen. De arts bespreekt dan samen met u of u de test en een eventueel introductieprogramma zonder risico's kunt volgen. Bij twijfel van de arts wordt er een brief aan u meegegeven met een advies dat u met uw eigen huisarts kunt bespreken voordat u verder gaat met het project. De arts op de testdag geeft ook advies welke testonderdelen er voor u minder geschikt zijn. Ook als u één of meerdere chronische aandoeningen heeft, kunt u vrijwel altijd meedoen met de test en met het bewegingsprogramma. Natuurlijk wordt er vertrouwelijk omgegaan met uw gegevens en worden ze na deelname vernietigd of aan u meegegeven wanneer u dat wenst.

De fitheidstest bestaat uit een zestal onderdelen, die onder meer knijpkracht, lenigheid, reactiesnelheid en uithoudingsvermogen voor wandelen meten. Deze metingen worden aangevuld met meting van bloeddruk en lengte en gewicht. Na de test kunt u met de adviseurs kijken naar eventuele sport en beweeg mogelijkheden. De duur van de test is 1 tot 1,5 uur. De bijdrage voor deze test bedraagt € 3,00 per persoon. Na de test kunt u zich indien gewenst opgeven voor het sportintroductieprogramma. Hierbij kunt u een keuze maken uit de verschillende tijdstippen en dagen.



actief

sport & events

Introductieprogramma

U kunt zich na de test eventueel opgeven voor het sportintroductieprogramma. Hierbij kunt u een keuze maken uit de verschillende tijdstippen en dagen. Het 12 weken durende introductieprogramma biedt u de mogelijkheid om kennis te maken met verschillende vormen van sport, bewegen en spel. Deskundige leiding zorgt voor een veilig verloop van de lessen. De lessen duren een uur. Na afloop is er de mogelijkheid om gezamenlijk een kopje koffie of thee te drinken. Actief Sport & Events biedt deze sportlessen aan op verschillende dagen, zowel overdag als in de avond. De kosten voor het introductieprogramma bedragen € 50,-

Vervolgprogramma

Na het introductieprogramma kunt u door blijven sporten bij de sportgroep waarbij u op dat moment bent ingedeeld. Ook kunt u er voor kiezen lid te worden bij een vereniging omdat u een bepaalde sport bij het introductieprogramma heel leuk vond om te doen. Uw lesgever kunt u in contact brengen met de juiste persoon bij de betreffende sportaanbieder.

Indien u nog vragen heeft over het project kunt u contact opnemen met Actief Sport en Events via info@actiefsportenevents.nl of 088-2029620.