



55-plus actief

1/1

Met ruim tachtig inschrijvingen gaan we weer een actieve winter tegemoet in sneek. Vanaf 4 oktober starten de proeflessen met bewegingsactiviteiten afgestemd op de 55-plusser. Het aanbod is divers: tennis, yoga, aquafit, bowls, body balance en nog veel meer. Dat dit aanspreekt, kunnen we al concluderen uit de onverwacht vele aanmeldingen.

Gemiddeld zijn er 25 deelnemers per proefles. Samen met de aanbieders lassen we een extra uur in, om zo iedereen voldoende aandacht en informatie te bieden. We hopen dat de proeflessen datgene bieden wat de deelnemers verwachten en dat ze zó gemotiveerd worden, dat het doorstromen naar het reguliere aanbod een logisch gevolg voor hen is.

Moet kunnen

Dat de deelnemers allemaal enthousiast in de startblokken staan, werd in ieder geval duidelijk bij de kennismakingsbijeenkomst eind september. Ruim zeventig mensen gaven gehoor aan de uitnodiging om langs te komen voor een kop koffie met wat lekkers. En ja, dat lekkers moet er ook weer af... Dus ze kregen bij het weggaan een stappenteller. De boodschap kwam over: met gezond bewegen, ofwel 10.000 stappen op een dag, moet snoepen op zijn tijd ook kunnen. Meer informatie is verkrijgbaar bij Joke Stoutjesdijk, haar contactgegevens staan verderop in deze nieuwsbrief.

