



## BEWEEGREDEN VOOR SENIOREN

Onder de noemer 'BeweegReden voor Senioren' organiseert Bewegedorp Norg, in samenwerking met diverse plaatselijke professionals op het gebied van zorg en sport, een programma voor ouderen vanaf ongeveer 70 jaar.

Wij richten ons voornamelijk op de doelgroep 'kwetsbare senioren'. Kwetsbaar in de zin van het hebben van een fysieke beperking, het hebben van weinig financiële draagkracht en/of het hebben van weinig tot geen sociale contacten.

Met ons programma willen wij ervoor zorgen dat de deelnemers hun sociale contacten vergroten of onderhouden en zich fitter en gezonder gaan voelen.

Activiteiten in groepsverband brengen de deelnemers (weer) onder de mensen. Voor velen geldt dat het in groepsverband sporten of bewegen bijdraagt aan het plezier dat men er aan beleefd en dat maakt het weer makkelijker om vol te houden.

Na elke activiteit wordt gezamenlijk een kopje koffie of thee gedronken, waarbij ervaringen worden uitgewisseld en nieuwe contacten worden opgedaan.

## PROGRAMMA

BeweegReden voor Senioren duurt vijftien weken. Gedurende deze periode komt u in groepsverband 1x per week bij elkaar.

Er komen in het programma diverse activiteiten aan bod. Activiteiten, die ook normaal gesproken wekelijks in Norg worden aangeboden, zodat het mogelijk is om door te stromen in bestaande groepen na afloop van BeweegReden.

Ook staat er valtraining op het programma, waarbij u veilig leert bewegen en de kans verkleint op letsel bij een val.

Het exacte programma vindt u achterop deze brochure.



## BEGELEIDING

De deelnemers worden intensief begeleid door Gert van der Waal van Tourist Tours uit Norg, die zeer ervaren is in het begeleiden van senioren. Hij haalt u op met de SON Bus, is bij alle activiteiten aanwezig en zorgt ervoor dat u vol houdt!

## VOORLICHTING

Er zijn in het programma vier korte voorlichtings-sessies opgenomen. U krijgt informatie over de werkzaamheden van de Noordenveldwerker, een ergotherapeut vertelt iets over 'Veilig Wonen', Icare verzorgt een voorlichting met als thema 'Preventie' en het 'Gebruik van hulpmiddelen' en een diëtiste vertelt u welke voeding het beste past u uw leeftijd en uw leefomstandigheden.

## VERVOER

Alle deelnemers aan 'BeweegReden voor Senioren' worden kosteloos gehaald en gebracht met de SON Bus. U kunt bij uw aanmelding aangeven of u hiervan gebruik wilt maken.

## KOSTEN

De stichting Leefbaarheid Senioren Norg biedt financiële ondersteuning aan initiatieven die gericht zijn op het verbeteren van de leefbaarheid van senioren in Norg. In dat kader betalen zij voor iedereen die zich aanmeldt de helft van de deelnemersbijdrage, zodat u zelf nog slechts € 30,00 hoeft te betalen.

Verder zijn we erg blij met de financiële bijdragen uit diverse fondsen voor sociale initiatieven.



## PROGRAMMA

Alle activiteiten vinden plaats op woensdagochtend van 10:15 tot 12:15 uur op het toneel in De Brinkhof, met uitzondering van valpreventie en de afsluiting. Deze locaties worden nog bekend gemaakt.

\* *3, 10 & 17 oktober 2018:*

Soos

• *24 oktober 2018:*

Voorlichting Noordenveldwerker

• *31 oktober, 7 & 14 november 2018:*

Stoelgymnastiek

\* *21 november 2018:*

Voorlichting Icare

\* *28 november, 5 & 12 december 2018:*

Koersbal

• *19 december 2018:*

Voorlichting Veilig Wonen

• *9, 16 & 23 januari 2019:*

Valpreventie

• *30 januari 2019:*

Voorlichting Voeding

• *6, 13 & 20 februari 2019:*

Sjoelen

• *27 februari 2019:*

Gezellige afsluiting

## AANMELDEN

Aanmelden voor 'BeweegReden voor Senioren' kan bij degene waarvan u deze brochure heeft gekregen of bij Afien Baving via

- [info@beweegdorporg.nl](mailto:info@beweegdorporg.nl)
- 0592-613213.

## BEWEEGREDEN WORDT MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

- Ergo in Praktijk
- Fysiotherapie Norg
- Gezond-Sportief
- Tourist Tours
- Icare, afdeling Norg
- Sjoelclub Norg
- Stichting Leefbaarheid Senioren Norg
- Stichting Ouderenvervoer Norg
- Stichting Welzijn in Noordenveld
- de Wiekslag



Beweegdorp Norg



Valpreventie  
Beweegactiviteiten  
Nieuwe (sport)maatjes  
Samen koffie drinken  
Samen fit & gezond

