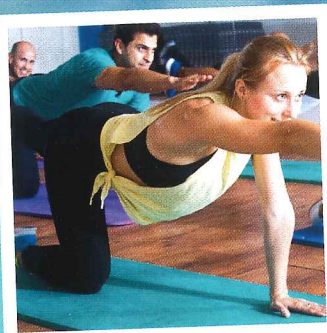


Start februari 2019

Mei-inoar aktyf

Wij nodigen u graag uit voor het kosteloze beweegprogramma **mei-inoar aktyf** van Bewegteam Waadhoeke. Niks moet en alles mag, met bewegen en gezelligheid begin je gezond aan de dag!

Vanaf donderdag 7 februari 2019 wekelijks van 10.00 – 11.30 uur in de gymzaal van Minnertsga, Fjildleane 14, 9047 JR Minnertsga.



“Je gaat uitdagingen aan en het geeft veel plezier en het allerbelangrijkste is dat het mensen met elkaar laat verbinden.”



“ Mei-inoar aktyf betekent voor mij, contact met anderen, bewegen activiteiten op maat en vooral heel veel plezier. ”

Mei-inoar aktyf

Dat beweging gezond is weet iedereen. Samen met anderen bewegen is ook nog eens gezellig. U leert nieuwe mensen kennen en u stimuleert elkaar om te blijven bewegen. Voor mensen met een laag inkomen is het best lastig om geld over te houden voor beweegactiviteiten. Daarom biedt het beweegteam dit beweegprogramma kosteloos aan.

Het programma wordt iedere week samen met de deelnemers ingericht. Buurtsportcoach Lammert Harkema heeft daarbij niet alleen aandacht voor sportvaardigheden, maar ook voor vaardigheden als initiatief nemen en samenwerken. Zo kan meedoen aan 'Mei-inoar aktyf' het uithoudingsvermogen, zelfvertrouwen en het sociale netwerk (helpen) vergroten.

Wilt u meer weten over mei-inoar aktyf?

Heeft u vragen? Neem gerust contact met ons op om meer te weten te komen over het programma. Een keer vrijblijvend mee doen, kan natuurlijk altijd! U kunt daarna beslissen of u vaker meedoet.

Contact

U kunt ons bereiken via onderstaande gegevens:

Lammert Harkema
Buurtsportcoach Beweegteam Waadhoeke
T. 06 1316 9152
E. beweegteam@waadhoeke.nl

Gosse Scherstra
Casemanager Werk en Participatie
T. 06 5381 8893
E. g.scherstra@sozawe-nw-fryslan.nl

“ Het bewegen is goed, en een mooie manier om weer fysiek fit te worden. Het geeft mij ook zelfvertrouwen doordat ik leer samenwerken met andere mensen. ”

