Fit en Veilig in IJsselstein

Fit & Veilig

2016

Inhoudsopgave

Welkom	3
Beweegprogramma's van de fysiotherapeuten	5
Huisartsen zien u graag Fit en veilig!	7
Senior Yoga	9
Walking Football	10
Rollator Run Special	11
Lach Yoga 5	12
Meet and Greet senior en junior	13
De clown in beweging. Kom spelen!	14
Valpreventie	15
Dansen	16
Zwemmen	18
Wandelen	20
Duo fietsen	22
Tuinieren	23
Beweegtuinen	24
Jeu de boules	25
Slender & Shape	26
Overig sportaanbod	27
Activiteiten het hele jaar door!	28
Inschrijfregels voor de week van Fit en Veilig in IJsselstein	30

pulse

Sterk in welzijn!

De week van Fit en Veilig 2016 is een initiatief van stichting Pulse.
Ontwerp en opmaak: Britta Havik
Druk: Drukwerkmax

Welkom bij Fit en Veilig in IJsselstein!

Bewegen helpt om vallen te voorkomen. Dat bent u met ons eens. Daarom laat u zich in deze **Fit & Veilig** week graag adviseren over het belang van beweging, actief zijn en het hebben van een gezonde leefstijl.

Op de gezondheidsmarkt op 19 september kunt u zich verder laten informeren. Daarnaast kunt u kosteloos deelnemen aan een aantal activiteiten op deze markt. De rest van de week kunt u tot en met 26 september **gratis workshops** volgen.

Wat:	Gezondheidsmarkt
Wanneer:	Maandag 19 september
Van:	14:00 uur – 17:00 uur
Waar:	Ontmoetingskerk, Andorrastraat 2, 3402BG IJsselstein, 030-688 26 15. U kunt hier gratis parkeren!

Aan welke activiteiten kunt u o.a. gratis deelnemen?

- Fitheidstesten zoals evenwicht, spierkracht en mobiliteit.
- Informatie over uw medicatie in relatie tot bewegen.
- Advies over uw schoeisel en hulpmiddelen bij het bewegen.
- Smoothies en voedingsadvies.
- Oor- en oogtesten.
- Informatie over veiligheid in en om het huis.
- Workshops, Rad van Avontuur met o.a. kans op twee toegangskaarten voor de 50+ beurs in Utrecht, massages en nog veel meer.

In dit programmaboekje vindt u alle workshops waaraan u gratis kunt deelnemen. U kunt zich aanmelden voor één of meerdere activiteiten. Hoe meer zielen, hoe meer vreugd. En ook belangrijk: hoe vitaler de mensen in IJsselstein!

Wij nodigen ook heel graag alle seniorenbegeleiders en/of ouderenwerkers (professionals en/of vrijwilligers) uit om met hun cliënt(en)/groep deel te nemen aan één of meerdere workshops!

Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met Stichting Pulse. U kunt hiervoor mailen naar José van Vliet: J.vanvliet@stichting-pulse.nl

Tot dan!

Fit en Veilig in IJsselstein wordt georganiseerd i.s.m. Pulse, Sociaal Team, Huisartsenzorg IJsselstein, gemeente IJsselstein, Reinaerde, Fysiotherapeutisch Centrum Groene Biezen, Praktijk voor Fysio-Manuele Therapie Gademan, Fysiotherapie Poelwaert, Vitras, Axioncontinu, brandweer en sport- en beweegaanbieders.

Beweegprogramma's van de fysiotherapeuten

De Week van Fit en Veilig IJsselstein wordt mede georganiseerd door enkele fysiotherapiepraktijken in IJsselstein.

Wist u dat u via de fysiotherapeuten ook (aangepaste) sport-en beweegprogramma's kunt volgen? De week van Fit en Veilig in IJsselstein wordt door diverse fysiotherapiepraktijken in IJsselstein georganiseerd! Zij zijn op maandag 19 september ook aanwezig op de gezondheidsmarkt en kunnen u hierover nog veel meer informatie verstrekken.

- Bij **Fysiotherapie Groene Biezen** zijn tijdens de Fit en Veilig- week op verschillende tijdstippen fysiosportgroepen actief. Deze groepen hebben doorgaans een maximale bezetting van 9 á 10 personen. Goed nieuws: er is nog plek! Voor de week van 19 t/m 26 september bestaat de mogelijkheid om na telefonische aanmelding en op basis van beschikbaarheid een proefles te volgen bij een bestaande groep. Aanmelden of meer informatie opvragen kan per e-mail: administratie@groenebiezen.nl. Wij zijn ook telefonisch bereikbaar op (030) 688 25 27.

- Bij **Fysiotherapie Poelwaert** wordt Fysio-Fit gegeven in kleine groepjes van 4-6 personen onder persoonlijke begeleiding van een fysiotherapeut. Vooraf wordt een intake/fitheidstest afgenomen en aan de hand daarvan wordt voor u een oefenprogramma op maat gemaakt. In de week van Fit en Veilig bent u van harte welkom om een proefles te volgen en te ervaren of Fysio-Fit iets is voor u.

U kunt bij ons ook terecht voor therapiezwemmen (zie zwemmen verderop in dit boekje). Bij voldoende interesse biedt Fysotherapie Poelwaert de cursus "in Balans" en "vallen verleden tijd" aan. Om deel te nemen is aanmelden vereist. Aanmelden of meer informatie opvragen kan per e-mail: info@fysiotherapie-poelwaert.nl. Wij zijn ook telefonisch bereikbaar op (030) 688 22 39.

- Tijdens de Fit en Veilig week biedt **Fysiotherapie Gademan** de mogelijkheid aan om deel te nemen aan het beweegprogramma Medisch Fitness. In deze week (19 tot en met 26 september) kunt u samen met onze therapeuten bewust worden van het belang van vitaliteit. U ontvangt advies hoe u zelf uw vitaliteit kunt waarborgen en verbeteren. Door bijvoorbeeld het verbeteren van uw conditie of het hebben van een gezonde leefstijl.

Meer informatie opvragen of aanmelden kan per e-mail: info@fysio-therapiegademan.nl . Wij zijn ook telefonisch bereikbaar op (030) 688 85 60.

Huisartsen zien u graag
Fit en Veilig!

Een val heeft vaak fysieke en mentale gevolgen. Dit kan tijdelijk of blijvend invloed hebben op de zelfstandigheid, zelfredzaamheid en mobiliteit. Dit wilt u toch graag voorkomen?

Uit onderzoeken blijkt dat beweegprogramma's gebaseerd op het trainen van kracht, mobiliteit en balans daadwerkelijk het risico op vallen doen afnemen. Evaluaties tonen aan dat mensen die regelmatig bewegen zich gezonder en gelukkiger voelen. Ook weten we dat bij 50 plussers de kans op vallen minder groot is als ze regelmatig bewegen.

Het is goed om te weten wat de risico's op vallen zijn als u ouder wordt en welke maatregelen u juist vooraf kunt nemen om dit te voorkomen. Sommige risico's liggen voor de hand zoals achteruitgang in zicht of het hebben van het juiste schoeisel. Maar medicijngebruik kan bijvoorbeeld ook tot een risico op vallen leiden. Of de manier waarop u opstaat.

Wanneer u onverwachts toch een keer valt, met of zonder gevolgen, is het goed om dit met uw eigen huisarts te bespreken. In de praktijk gebeurt dit niet altijd. Het is raadzaam om na te gaan wat de oorzaak van de val is geweest. Dit onderzoek kunnen we bij u thuis doen. Met elkaar kijken we naar de oorzaak van het vallen en welke maatregelen u kunt nemen om een tweede keer vallen te voorkomen. Wanneer nodig worden hierbij andere disciplines zoals fysiotherapie, ergotherapie of de apotheker ingeschakeld.

Wij huisartsen maken u graag bewust over wat u kunt doen om vallen te voorkomen en hoe belangrijk bewegen is om u fit en veilig te voelen. Daarom werken wij graag mee aan de week Fit en Veilig in IJsselstein van 19 september tot en met 26 september 2016.

In deze week kunt u uw eigen fitheid en spierkracht laten testen, gratis beweegworkshops volgen en ontvangt u meer informatie over onderwerpen die bijdragen aan een fit en veilig bestaan.

Mevrouw Rostaie, 78 jaar, woont in IJsselstein:
"Na een val heb ik samen met Jannie gekeken naar wat we allemaal kunnen doen om dit in het vervolg te voorkomen. Ik heb contact gehad met een ergotherapeut en heb een rollator gekregen. Ik voel me nu zelfs veel zekerder dan voor de val. Vorige week ben ik sinds lange tijd weer zelf naar het stadje gewandeld. Volgende week ga ik weer!"

Huisartsenzorg IJsselstein

Gezondheidscentrum De Meridiaan

Senior Yoga

Yoga past bij elke leeftijd en zeker bij ouderen. Senior yoga is gericht op rustig bewegen en versoepeling van het lichaam. Yoga is niet prestatie-gericht maar stimuleert het bewegen binnen de eigen grenzen. Dit zorgt voor vergroting van het fysieke en emotioneel welzijn. Bij het regelmatig beoefenen van yoga verbetert de lichamelijke conditie en wordt de innerlijke levenskracht hervonden. Naast fysieke oefeningen wordt gewerkt met ademhalings- en ontspanningsoefeningen. De oefeningen worden zowel op de grond als op een stoel aangeboden. Een les duurt een uur en wordt afgesloten met een ontspanningsoefening en een kopje thee. Artemis Yogacentrum bevindt zich op de 1e verdieping, er is een lift aanwezig

Wanneer: Dinsdag 20 september
Tijd: 11.30-12.30
Waar: Artemis,Industrieweg 20, IJsselstein
Informatie: Monique de Boer, tel: (030) 601 1170
Aanmelding: Monique de Boer
Kosten: Gratis

Wanneer: Donderdag 22 september
Tijd: 18.30-19.30
Waar: Artemis,Industrieweg 20, IJsselstein
Informatie: Monique de Boer, tel: (030) 601 1170
Aanmelding: Monique de Boer
Kosten: Gratis

Walking Football

Speciaal voor de 60-plusser is er nu Walking Football bij IJFC. Voetbal zonder rennen! Een ideale oplossing voor iedereen die niet meer kan deelnemen aan het traditionele voetbalspel. Trapte u vroeger graag een balletje? En wilt u weer de voetbalsfeer in het veld beleven en niet aan de zijlijn? Kom dan gezellig meedoen!

Wanneer: Dinsdag 20 september
Tijd: 10.00-11.00
Waar: IJFC, Heemradenlaan 7 IJsselstein
Informatie: Hélène Heemskerk, tel: (06) 429 180 26 of
E: h.heemskerk@ijfc.nl
Aanmelding: Hélène Heemskerk
Kosten: Gratis

Maandag 26 september van 14.00-15.30
Extra Special Walking Footbal Clinic i.s.m.
FC Utrecht en Gemeente IJsselstein!
Kijk hiervoor op de website van IJFC:
www.ijfc.nl. Neem contact op met Hélène van Heemskerk of kom gewoon langs en doe mee!

Rollator Run Special

Speciaal voor de Fit en Veilig week organiseren SKIJ, JOGG IJsselstein, Kloosterplantsoen Speeltuin en Pulse de allereerste Rollator Run in IJsselstein! Met om 15.00 uur eerst een Dansworkshop door Jos Dolstra Dansinstituut om alvast heerlijk de spieren los te maken'! Run mee en laat u verrassen door de trics van Free Runners van City Run Bash. Een middag van veel plezier, hilariteit en bewegen voor en met 'alle leeftijden'!

Wanneer: Woensdag 21 september
Tijd: 15.00-17.30
Waar: Kloosterplantsoen Park Anna van Burenstraat 1
Informatie: Daniëlle van Basten, tel: (06) 419 228 73 of
E: d.vanbasten@stichting-pulse.nl
Aanmelding: Danielle van Basten
Kosten: Gratis

Lach Yoga

Lachyoga - Zachte yoga en heel veel lachen!

Uniek en voor het eerst in IJsselstein: Lachyoga! Lachen is gezond en lekker. Wat gaan we doen? Zachte yoga-oefeningen afgewisseld met lachoefeningen. Ervaar de kracht van het lachen!

Wanneer: Donderdag 22 september
Tijd: 10.00-11.00
Waar: Artemis,Industrieweg 20, IJsselstein
Informatie: Wendy Peelen, tel: (06) 400 148 48 of
E: info@sana-yoga.nl
Aanmelding: Wendy Peelen
Kosten: Gratis

Meet and Greet: senior en junior

Peuters en senioren ontmoeten elkaar! Kinderdagverblijf Olle nodigt u van harte uit om onder het genot van koffie of thee en iets lekkers samen met de kinderen van het kinderdagverblijf te komen spelen, bewegen en zingen! Ontmoetingen tussen senior en junior zijn niet altijd vanzelfsprekend. Maar wel ontzettend waardevol en intens genieten.

Waar:	Donderdag 22 september
Tijd:	15.00-16.00
Waar:	Kinderdagverblijf Olle, Kinderdagverblijf Olle, Boedapestlaan 75 IJsselstein
Informatie:	Danielle van Basten, tel: (06) 419 228 73 of E: d.vanbasten@stichting-pulse.nl
Aanmelding:	Danielle van Basten
Kosten:	Gratis

De Clown in beweging. Kom spelen!

Mandy van der Zeeuw van Kanzi nodigt u uit om samen te spelen en de Clown in uzelf te ontdekken! De Clown staat voor humor, prikkelend, losmakend en vooral voor heel veel plezier!

Wanneer: Vrijdag 23 september
Tijd: 15.00-16.00
Waar: Studio 10, Televisiebaan 143 IJsselstein
Informatie: Mandy van der Zeeuw, tel: (06) 536 046 33 of E: info@kanzi.nl
Aanmelding: Mandy van der Zeeuw
Kosten: Gratis

Valpreventie

Vallen is de meest voorkomende oorzaak van letsel door een ongeval bij ouderen. Met de juiste aanpak kan het valrisico bij ouderen effectief verlaagd worden. Speciaal voor de ouderen in IJsselstein geeft City Run Bash valpreventielessen om valongelukken te voorkomen in combinatie met Pilates!

Wanneer: Vrijdag 23 september en maandag 26 september
Tijd: 10.00-11.00
Waar: City Run Bash, Ambachtsweg 6 IJsselstein
Informatie: Petra Saaleman, tel: (030) 662 66 46 of E: info@cityrunbash.nl
Aanmelding: Petra Saaleman
Kosten: Gratis

Dansen

Dansende fifties, dansworkshop voor 50+

Juist voor ouderen is het belangrijk om te blijven bewegen! In deze les leert u geen dansje, u leert dansen! Dansen werkt bevrijdend, staat voor plezier en perfect om in beweging te blijven. Ook als u geen tiener meer bent is dansen erg leuk! Met individuele aandacht en op uw eigen tempo.

De locatie is rollatortoegankelijk

Wanneer: Dinsdag 20 september
Tijd: 10.30-11.30
Waar: Dansinstituut Jos Dolstra, Walkade 36 IJsselstein
Informatie: Dominique Dolstra, tel: (06) 415 451 04 of (030) 688 91 88
Aanmelding: Via Dominique Dolstra
Kosten: Gratis

Swingen voor 50+

Deze dansles staat in het teken van gezelligheid en plezier! Danservaring is niet nodig, de les is geschikt voor elk niveau. En iedere les is een feestje!

De locatie is rollatortoegankelijk

Wanneer: Maandag 26 september
Tijd: 10.00-11.15
Waar: Dansja, Touwlaan 19 IJsselstein
Informatie: Mandy Pijnenburg, tel: (06) 127 002 21 of E: mandy@dansja.nl
Aanmelding: Via Mandy Pijnenburg
Kosten: Gratis

Zwemmen

In Zwembad Hooghe Waerd kunt u diverse zwemactiviteiten volgen. Dit onder leiding van o.a. Fysiotherapie Poelwaert en Aquavitaal. Tegen inlevering van de bon in dit boekje kunt u gratis één proefles Aquavitaal volgen. Daarnaast zijn er diverse andere lessen te volgen in het zwembad en kunt u via aanmelding Fysiotherapie Poelwaert ook therapiezwemmen.

Aquavitaal

Wanneer: Maandag 19 september t/m vrijdag 24 september en maandag 26 september
Tijd: 10.15 – 11.00

Therapiezwemmen

Wanneer: Dinsdag 20 september
Tijd: 9.00-9.30
9.30-10.00
10.00-10.30

Revalidatiezwemmen

Wanneer: Woensdag 21 september
Tijd: 10.45-11.30

Therapie in water

Wanneer: Donderdag 22 september
Tijd: 12.45-13.30

Waar: Zwembad Hooghe Waerd, Frankrijkstraat 63 IJsselstein
Informatie: tel: (030) 688 17 39 of E: ijsselstein@sportfondsen.nl
Voor therapie-en revalidatiezwemmen:
tel (030) 688 22 39 of E: info@fysiotherapie-poelwaert.nl
Aanmelding: Aquavitaal toegang op vertoon van bon.
Kosten: Gratis

Tegoedbon voor gratis Kennismakingsles met Aquavitaal

Sportfondsen De Hooghe Waerd.
Tegen inlevering van deze bon krijgt u een gratis proefles Aquavitaal.

Van maandag t/m vrijdag van 10.45-11.30 uur.
De bon is geldig van 19 t/m 26 september tijdens de Week van Fit en Veilig 2016 in IJsselstein

Wandelen

Mindfull wandelen

Vaak wandelen wij in de natuur zonder ons volledig bewust te zijn van de natuur om ons heen en de ervaringen die wij tegen kunnen komen. Regelmatig worden wij afgeleid door gedachten of gesprekken waardoor de natuur niet volledig tot ons komt. Het mindfull wandelen daagt je uit om echt contact te maken met de natuur en met jezelf.

Wanneer: Donderdag 22 september
Tijd: 10.00-12.00
Adres: IJsselstein (adres/locatie volgt na aanmelding)
Informatie: Wilma Houdijk , tel: (030) 687 31 55 of
E: mindfulnessijsselstein@gmail.com
Aanmelding: Wilma Houdijk van Mindfulness IJsselstein
Kosten: Gratis

Wandeldialoog "Natuurlijk omgaan met veranderingen"

"De cycli van de natuur symboliseren een patroon van continu verandering, van leven en sterven, van loslaten en vernieuwen, van eindigheid en ook een nieuw begin. Door samen te wandelen in de natuur ontstaan er als vanzelf ontmoetingen met de ander waarbij aandacht, een luisterend oor en soms ook delen van soortgelijke ervaringen centraal kunnen staan. Er worden verhalen met elkaar uitgewisseld, maar natuurlijk kun je ook samen in stilte genieten van het pure moment in verbinding met elkaar, de natuurlijke omgeving en haar symboliek, en de eigen gedachten die bovenkomen. Voorafgaand aan de wandeling staan we even stil bij wie we zij en bij de intentie die ieder voor zichzelf aan deze wandeling wil meegeven. Aansluitend aan de wandeling is het mogelijk om na te praten met een hapje en een drankje (kosten voor eigen rekening en zal er worden geïnventariseerd of en hoe er aan deze pilot navolging zal kunnen worden gegeven."

Wanneer: Zondag 25 september
Tijd: 9.45-11.15
Adres: IJsselstein Bos, Noord IJsseldijk (t.o.v. Pannenkoeken huis De Roozeboom) IJsselstein
Informatie: Antoinette van Herpen , tel: (06) 499 063 60 of E: antoinette@puurpotentieel.nl
Aanmelding: Antoinette van Herpen van Puur Potentieel
Kosten: De pilot is gratis

Duo Fietsen – Stukkie Fietsen

Op de fiets van Stichting Stukkie fietsen zit je naast elkaar. Hoe? Op zittingen met leuningen. Onderweg een gesprek voeren gaat dus heel makkelijk!

Wanneer: Diverse dagen
Tijd: Diverse tijden
Waar: Ophaalpunt bij u thuis
Informatie: Wilma Kleijweg, tel: (030) 686 80 30 of
E: w.kleijweg@stichting-pulse.nl
Aanmelding: Wilma Kleijweg van Pulse
Kosten: Gratis

Tuinieren

Heeft u geen tuin? En bent u graag buiten? Vindt u het ook fijn om in en met de natuur bezig te zijn? En tuiniert u graag samen? Kom dan eens langs in één van de vele gemeenschappelijke tuinen die IJsselstein rijk is! Kijk bij contactgegevens voor meer informatie over de locaties

Tuinieren in de wijktuin Achterveld&Groenvliet

Ils tuinieren ook jouw hobby? Kom dan naar de Wijktuin Achterveld-Groenvliet (wijktuin), Teenschillerpad 2 (Xperience).

Wanneer: Woensdag 21 september en maandag 26 september
Tijd: 9.30-12.00 (14.00)
Adres: Achtersloot 23a (wijktuin), Teenschillerpad 2 (Xperience)
Informatie: Jose van Vliet, tel: (030) 686 80 30 of
E: J.vanvliet@stichting-pulse.nl
Wim Alsemgeest, tel: 06) 443 327 70 of
E: Wim.alsemgeest@kabelfoon.nl
Aanmelden: Wim Alsemgeest, tel: 06) 443 327 70 of
E: Wim.alsemgeest@kabelfoon.nl
Kosten: Gratis

Tuinieren bij Eetbaar IJsselstein

Tuinieren in de Historische kruidentuin of Hooghe Camp
Hooghe Camp of Vestingsplantsoen

Wanneer: Woensdag 21 september en vrijdag 23 september
Tijd: 15.00-18.00
Informatie: info@eetbaarijsselstein.nl of
06 – 21 976 882 (Clarie van de Langenberg)
Aanmelding: Clarie van de Langenberg van
Eetbaar IJsselstein
Kosten: Gratis

Beweegtuinen

Het doel van de beweegtuinen is om bij te dragen aan een fijne omgeving om te wonen, om de zintuigen te prikkelen en om de bewoners aan te zetten tot voldoende beweging. Alle beweegtuinen zijn vrij toegankelijk!

Openingstijden: 24 uur, 7 dagen in de week.

Waar:

Beweegtuin Ewoud
Jan vd Heydenweg (naast de dierenweide) IJsselstein

Beweegtuin Mariënstein
Benschopperweg IJsselstein

Beweegtuin Het Podium
Het Podium (naast Pand Nova Zembla) IJsselstein

Jeu de boules

Wist u dat IJsselstein diverse openbare jeu de boules banen rijk is? U kunt hier vrij jeu de boules spelen!

Openingstijden: 24 uur, 7 dagen in de week.

Waar:
Jeu de Boules Banen Noord
Schakelflat Miranda
Diamantenhof

Jeu de Boules Banen West
Achtersloot in de buurt van het basketbalveldje

Jeu de Boules Banen Centrumgebied
Kloosterplantsoen staat in de planning

Slender & Shape

Kom naar de Gezondheidsmarkt op 19 september en ontvang bonnen voor gratis proeflessen bij Slender & Shape.

Wanneer: 19 september
Waar: Edisonweg 3A, IJsselstein
Informatie: Informatie: Jacqueline, tel (030) 686 55 63 of
E: info@slendershape.nl
Aanmelding: Jacqueline
Kosten: Gratis

Overig sportaanbod

Staat uw sport er niet bij? Natuurlijk zijn er nog vele andere sportaanbieders in IJsselstein. U kunt hiervoor bijvoorbeeld contact opnemen met het Sociaal Team, tel 030 – 765 00 26, e-mail info@sociaalteam.nu of kijk op www.sociaalteam.nu/80 voor de sociale kaart. Uw huisarts kan u uiteraard ook meer informatie geven.

Stichting Pulse

Ook bij Pulse kunt u in de Fit en Veilig week deelnemen aan allerlei activiteiten (*). Van dansen en Bodymix tot yoga en Tai Chi; het aanbod is divers! Kom eens langs op één van de locaties van Pulse en doe mee! Kijk voor de adressen van onze locaties op www.stichting-pulse.nl. De activiteiten zijn het hele jaar door beschikbaar.

Bewegingsactiviteiten van de drie fysiotherapeuten en Pulse op een rij:

Dag	Tijd	Activiteit	Locatie/door	Informatie en aanmelding
Div. dagen	Div. tijden	Fysiosport-groepen max. 6 personen	Fysiotherapie-Poelwaert Pandora 57	Tel: (030) 688 22 39 E: info@fysiotherapie-poelwaert.nl
Div. dagen	Div. tijden	Fysiosport-groepen	Fsyiotherapiepraktijk Groene Biezen Lagebiezen 10	Tel: (030) 688 25 27 -> Groene Biezen Tel: (030) 687 89 95 -> Meridiaan
Div. dagen	Div. tijden	Div. groeps-activiteiten bijv. rug-fit	Fsyiotherapie en Manuele Therapie Gademan Touwlaan 25	Tel:030 – 688 85 60 E: info@fysiotherapie-gademan.nl
Woe 21-9	8.40 - 9.30	Pilates	De Oase, Benschopperweg 342	Tel: 030 686 80 30 E: g.gijsen@stichting-pulse.nl
Woe 21-9	9.30-10.30	Body Mix	De Oase, Benschopperweg 342	Tel: 030 686 80 30 E: g.gijsen@stichting-pulse.nl
Woe 21-9	11.00-13.00	Koersbal	De Oase, Benschopperweg 342	Tel: 030 686 80 30 E: g.gijsen@stichting-pulse.nl
Woe 21-9	11.15-12.15	Beweeg-programma 60+ door Fysiomotive	Sterrenwacht, Marinus Vermeerplein 2	Tel. 030–2658236 E: info@fysiomotive.nl

Do 22-9	9.45-10.30	Meer bewegen voor ouderen	De Oase, Benschopperweg 342	Tel: 030 686 80 30 E: g.gijsen@stichting-pulse.nl
Do 22-9	10.35-11.20	Stoelgym	De Oase, Benschopperweg 342	Tel: 030 686 80 30 E: g.gijsen@stichting-pulse.nl
Do 22-9	11.30-12.30	Body Mix	De Oase, Benschopperweg 342	Tel: 030 686 80 30 E: g.gijsen@stichting-pulse.nl
Vrij 23-9	9.30-10.30	Yoga	De Oase, Benschopperweg 342	Tel: 030 686 80 30 E: g.gijsen@stichting-pulse.nl
Vrij 23-9	11.00-12.00	Thai Chi	De Oase, Benschopperweg 342	Tel: 030 686 80 30 E: g.gijsen@stichting-pulse.nl
Vrij 23-9	13.00-14.30	Country Line dance	De Oase, Benschopperweg 342	Tel: 030 686 80 30 E: g.gijsen@stichting-pulse.nl
Vrij 23-9	14.45-16.15	Country Line dance	De Oase, Benschopperweg 342	Tel: 030 686 80 30 E: g.gijsen@stichting-pulse.nl
Ma 26-9	8.15-9.15	Yoga	De Oase, Benschopperweg 342	Tel: 030 686 80 30 E.g.gijsen@stichting-pulse.nl
Ma 26-9	9.20-10.20	Yoga	De Oase, Benschopperweg 342	Tel: 030 686 80 30 E: g.gijsen@stichting-pulse.nl
Ma 26-9	10.30-12.30	Koersbal	De Oase, Benschopperweg 342	Tel: 030 686 80 30 E: g.gijsen@stichting-pulse.nl

Inschrijfregels voor de week van Fit en Veilig 2016 - IJsselstein

- Deelname aan de activiteiten is gratis.
- U kunt zich tot de dag voor aanvang van de activiteit aanmelden bij de betreffende organisatie(s) van de activiteiten.
- Wanneer in het programma expliciet wordt aangegeven u zich vóór een bepaalde datum aan te melden vragen wij u om hier gehoor aan te geven. Dit i.v.m. de optimale organisatie van de activiteiten.
- Aanmeldingen, telefonisch of per e-mail, worden op volgorde van binnenkomst verwerkt.
- Beschikbaarheid van een activiteit is afhankelijk van het minimale en maximale aantal deelnemers.
- Wanneer een activiteit niet doorgaat wordt u hier tijdig over geïnformeerd door de organisatie die de activiteit aanbiedt.
- Bent u jonger dan 50 jaar en spreekt het programma u aan? Wij hanteren geen strenge leeftijdsgrens. Meldt u zich vooral aan en neem gezellig iemand mee!

Heeft u nog vragen?
Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met Stichting Pulse.
U kunt hiervoor mailen naar José van Vliet: J.vanvliet@stichting-pulse.nl

Wij wensen u veel plezier met uw deelname aan de week Fit en Veilig!

Mede mogelijk gemaakt door: