



Gezond en
gezellig!

Samen in Beweging

Graag nodigen wij je uit voor het kosteloze beweegprogramma Samen in Beweging. Niks moet en alles mag, met bewegen en gezelligheid begin je prettig aan de dag!

Vanaf donderdag 24 september 2020
Wekelijks van 10:00 - 11:30 uur

Sporthal van MFC het Vierkant,
Johan van Oldenbarneveltstraat 2, 8862 BB Harlingen.

Het beweegprogramma Samen in Beweging is een samenwerking van de Dienst Noardwest Fryslân, De Skûle Welzijn en het Gebiedsteam Harlingen.

Samen in Beweging

Dat beweging gezond is weet iedereen. Samen met anderen bewegen is ook nog eens gezellig. Je leert nieuwe mensen kennen en je stimuleert elkaar om te blijven bewegen. Voor mensen met een laag inkomen is het best lastig om geld over te houden voor beweegactiviteiten. Daarom bieden wij dit beweegprogramma kosteloos aan voor circa 12 bijeenkomsten.

Daarna kun je bespreken wat je wilt doen om te blijven bewegen. Het programma wordt iedere week samen met de deelnemers ingericht. Buurtcoach Stijn Kooijman heeft daarbij niet alleen aandacht voor sportvaardigheden, maar ook voor vaardigheden als initiatief nemen en samenwerken. Zo kan meedoen aan Samen in Beweging het uithoudingsvermogen, zelfvertrouwen en het sociale netwerk (helpen) vergroten.

Tijdens het programma houden wij de RIVM-richtlijnen (1,5 meter afstand) in acht.



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

Doe je mee?



Wil je meer weten over Samen in Beweging?

Voor vragen over het programma kun je gerust met ons contact opnemen. Je mag de eerste keer altijd vrijblijvend meedoen. Daarna kan je beslissen of je vaker gaat meedoen. Enthousiast geworden? Geef je op voor dinsdag 1 september bij Stijn of Brigitte.

Contact

Je kunt ons bereiken via onderstaande gegevens:

Stijn Kooijman

Buurtsportcoach
(namens de Skule Welzijn)
E: s.kooijman@harlingen.nl
T: 06 4682 4960

Brigitte Hell

Casemanager Maatschappelijke activering / Participatie en Werk
E: bj.hell@sozawe-nw-fryslan.nl
T: 0517 380 200 (vraag naar Brigitte Hell)



De Dienst
Noardwest Fryslân

zo werkt het sociaal