

Bewegen



> Waar en wanneer

Een actueel overzicht met al onze cursussen en locaties vindt u op het inlegvel. Dat is tevens verkrijgbaar bij het Startpunt wonen zorg welzijn, Van Bleyswijkstraat 91. Voor een actueel overzicht van de kosten kunt u op onze website terecht: www.ouderenwerkdelft.nl. U kunt altijd gratis een proefles volgen.

> Handige websites

Achter de computer gaan zitten is misschien geen goed beweegadvies, maar op deze websites vindt u veel informatie over gezond bewegen voor 55-plussers en kunt u op zoek gaan naar iemand om samen mee te gaan sporten:

www.gezondbewegen.nl
www.sportzorg.nl
www.30minutenbewegen.nl
www.beweegmaatje.nl
www.gezondheidsplein.nl
www.nordicwalking.nl
www.sportraadvandelft.nl

> DelftPas en Sportregeling

Met de DelftPas krijgt u een éénmalige korting op een jaarabonnement of het daarvoor in aanmerking komende cursusaanbod. Als u een laag inkomen heeft, kunt u een beroep doen op de Sportregeling van de Gemeente Delft. Voor meer informatie belt u met 14015, Werk, Inkomen & Zorg.

**OUDERENWERK
DELFT**

Ouderenwerk Delft, voor advies, informatie en dienstverlening:

- Belastingspreekuur
- Computercursussen
- Delfts Zorgabonnement
- Formulierenbrigade
- Hulp bij Thuisadministratie
- Informatieve Huisbezoeken
- Maaltijdvoorziening Onder de Pannen
- Ouderenadviseurs
- Ouderenproof
- Samen Eruit
- Sport en bewegen
- Startpunt wonen zorg welzijn

Informatie Ouderenwerk Delft

Van Bleyswijkstraat 93L
2613 RR Delft
Telefoon: (015) 215 21 30
Fax: (015) 215 21 19
Internet: www.ouderenwerkdelft.nl
E-mail: info@ouderenwerkdelft.nl



**OUDERENWERK
DELFT**

Wat houdt u tegen?

Productie: Klats+Poseidon Creatieve Communicatie, Delft.

Fotografie: Ouderenwerk Delft en Stockxpert. **Oplage:** 500 exemplaren.

© Ouderenwerk Delft, augustus 2008

**Bewegen heeft een positief effectief op lichaam en geest.
Iedereen weet dat, maar wat doet u om gezond te blijven?
Hoeveel beweging heeft u nodig?**

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen is vijf keer per week een half uur per dag 'matig tot intensief' bewegen. Doet u dit samen met leeftijdgenoten en in groepsverband, dan geeft dat nog eens een extra stimulans.

Algemeen Bewegadvies

Gewrichten, botten en spieren blijven in een betere conditie door ze regelmatig te gebruiken en te belasten. Daarom is het beste bewegadvies om beweging een vast onderdeel van uw dagritme te laten worden. Dus: neem eens wat vaker de trap of pak de fiets. Samen bewegen is natuurlijk nog gezelliger. Tijdens de lessen van Ouderenwerk Delft krijgt u persoonlijke aandacht van de docent en kunt u tegelijk nieuwe sociale contacten opdoen.



> Gymnastiek

Op ruim twintig plaatsen in Delft kunt u dagelijks meedoen aan gymnastiek bewegingslessen, speciaal voor senioren. Er is aandacht voor beweeglijkheid, ontspanning en het behouden van de motoriek. Ook thema's als veiligheid en valpreventie komen aan bod door balansoefeningen en spierversterkende oefeningen.

> Dansen

Dansen is plezier voor twee maar u hoeft niet met z'n tweeën te zijn om deel te nemen aan het dansprogramma van Ouderenwerk Delft. U gaat al dansend op wereldreis met traditionele en moderne dansen uit alle werelddelen. Het tempo, de vorm en de moeilijkheidsgraad worden afgestemd op de conditie van de deelnemers. Bent u slecht ter been, dan kunt u met zitdansen nog heel lang doorgaan.

> Meer Bewegen voor Ouderen

Woont u in een WoonZorgcentrum, dan kunt u meedoen aan 'meer bewegen voor ouderen'. Zowel gymnastiek, als volksdansen, zitdansen en ontspannen bewegen, behoren tot de mogelijkheden. Tot op zeer hoge leeftijd kunt u hieraan meedoen. Vraagt u eens naar de mogelijkheden.



> Sportief wandelen of Nordic Walking

Sportief wandelen is een bewegingsvorm die steeds meer mensen aanspreekt. Lekker in de vrije natuur, in een stevig tempo wandelen. Bij Nordic Walking lopen de deelnemers met speciale stokken, ook wel 'poles' genoemd. Met deze manier van wandelen worden knieën en heupen minder belast en ontspannen de spieren van nek en schouders.

'Beweeg op maat' advies bij chronische aandoening

Heeft u een chronische aandoening zoals artrose, COPD, diabetes type 2, fibromyalgie of obesitas? Dan heeft Ouderenwerk Delft voor u speciale cursussen waarin u leert hoe u zich kunt ontspannen en hoe u (beter) naar uw lichaam leert luisteren. Juist bij deze aandoeningen is beweging van essentieel belang, natuurlijk afhankelijk van uw persoonlijke situatie. Er is vaak meer mogelijk dan u denkt. Voor een 'beweeg op maat' advies kunt u bewegingsconsulente José Meijerink bellen. Zij is te bereiken op maandag en dinsdag via telefoonnummer (015) 2152130. U kunt haar ook via de e-mail om advies vragen: jmeijerink@ouderenwerkdelft.nl

**Gezond bewegen
voor iedere
55 plusser**