



BEWEEGAANBOD BUURTSPORTCOACHES HILVERSUM

**Regelmatig bewegen zorgt ervoor dat je langer fit blijft,
zowel fysiek als mentaal!**

Bewegen is ook goed voor longen en hart. De kans op chronische ziekten wordt hiermee verkleind. Daarnaast krijg je van bewegen meer energie. Je voelt je lekker en ontspannen na inspanning. In gemeente Hilversum is het mogelijk een kosteloos beweegadvies te krijgen bij de buurtsportcoaches. Zij hebben ook het 60+ beweegaanbod van de gemeente inzichtelijk en organiseren zelf verschillende activiteiten waar je aan kunt meedoen. Bewegen brengt mensen met elkaar in contact. Door te bewegen in groepsverband vergroot je je sociale contacten en ontstaan er nieuwe vriendschappen.

Activiteitenboek

Dagelijks bewegen is dus belangrijk voor de gezondheid. Helaas gooit het coronavirus nu roet in het eten. Mede namens de Hilversumse buurtsportcoaches voor 60-plussers Anouck Dingemans, Laura Roeymans en Miranda Vernooij ontvang je dit Beweeg & Doe Boek. Hierin vind je onder andere beweegadviezen op verschillende niveaus, recepten en een woordzoeker. We hopen dat je hier veel plezier aan beleeft!

Onze buurtsportcoaches stellen zich aan je voor

Uiteraard hopen de buurtsportcoaches na de coronacrisis de activiteiten weer op te kunnen pakken. Wil je meer weten over de projecten, initiatieven en (buurt)activiteiten? Neem contact op één van de buurtsportcoaches voor 60-plussers.

Anouck Dingemans



Hilversumse Meent

Activiteiten: wandelen, jeu de boules, fitgym, Tai chi, zwemmen met zorg, volleybal overdag, Herengym 60+

E bsc@hilversumsemeent.nl

T 06-21 36 39 18

“Ik ben de buurtsportcoach in De Meent en ik begeleid inwoners die ouder zijn dan 60 jaar bij het vinden van passend beweeg- aanbod in de buurt. Hiervoor leg ik contact met inwoners, zorginstellingen, welzijn- en wijkorganisaties. Ook bespreek ik de wensen en mogelijkheden op het gebied van beweging en gezonde leefstijl en organiseer in samenwerking met beweegaanbieders, nieuwe beweeg- en spelactiviteiten.”

Laura Roeymans



Hilversum Oost

St. Joseph, De Geus,
De Riebeeck

Activiteiten: SeniorenFit,
DamesFit, HuiskamerFit

E lroeymans@teamsportservice.nl

T 06-21 45 91 90

“Ik ben werkzaam in de wijk Hilversum Oost. Ik geef beweeg-activiteiten voor ouderen in de wijk en probeer de bewoners te helpen gezond én actief te blijven. Door het aanbieden van lessen, maar ook voor beweegadvies en samenwerking met welzijn en zorg. Het enthousiasme van de deelnemers werkt aanstekelijk en de mensen merken dat het bewegen ze goed doet. Niet alleen fysiek, maar ook op sociaal en maatschappelijk vlak heeft het bewegen in groepsverband een positieve uitwerking op de deelnemers. Ik vind het heel fijn dat ik de mensen daarmee mag helpen.”

Miranda Vernooij



Hilversum Noord

Woondienstencentrum
Lopes Dias

Activiteiten: Wandelen, rolstoel/
rollatorwandelen, fietsen, jeu de boules, zittendfit

E mvernooij@teamsportservice.nl

T 06-45 75 05 09

“Ik ben buurtsportcoach in de wijk Hilversum Noord. Hier organiseer en coördineer ik diverse sport- en beweegactiviteiten voor de doelgroep 60+. Daarnaast ben ik Meer Bewegen voor Ouderen en GALM docent in Lopes Dias, De Koepel en de Goudenregenschool in Kerkelanden. Als buurtsportcoach 60+ geef ik diverse gym/beweeg lessen, afhankelijk van leeftijd en mobiliteit. Het varieert van stoel, staand, liggend (matjes) en sport en spel. Hierbij wordt gewerkt aan coördinatie, spierkracht, lenigheid, stabiliteit, bewustzijn, reactiesnelheid en uithoudingsvermogen. Het doel is om te laten inzien hoe belangrijk bewegen is voor lichaam en geest. Daarbij is het sociale aspect, zoals het kopje koffie drinken, even zo belangrijk als de activiteit zelf.”

Als buurtsportcoach zijn wij er voor iedereen die ouder is dan 60 jaar en

- Informatie wenst over beweegmogelijkheden en gezonde leefstijl.
- Kennis wil maken met beweeg- en spelactiviteiten.
- Graag wil deelnemen aan een beweeggroep en daarbij ondersteuning nodig heeft.