

Informatie Activiteitendag Sportief in kwadraat

Op 3 februari a.s. organiseert een groep studenten van de Academie voor Lichamelijke Opvoeding uit Groningen, namens Miks welzijn, een activiteitendag. De basis van deze dag ligt bij bewegen en gezondheid, maar bovenal zal het erg gezellig worden! Aan deelname zijn geen kosten verbonden.



De dag start om 09.00 uur in de gymzaal aan de Dr. Wumkesstraat 29a te Joure. Hier beginnen we met kennismaking onder het genot van een kopje koffie. Daarna worden activiteiten aangeboden in groepsverband. Het zijn diverse bewegingsactiviteiten, maar ook hersenkrakers zullen u niet onthouden worden. Tevens maakt u kennis met het gebruik van de interactieve spelcomputer (Nintendo Wii).

Vanaf 11.00 uur staat een korte wandeling door Joure op het programma, waarbij onderweg tijd is voor een pauze met koffie. Om 12.30 uur staat bij Miks welzijn de lunch klaar. Deze zal in het teken staan van gezonde voeding. Hierna is er korte interactieve presentatie.

Deze gezellige en informatieve dag wordt rond 14.30 uur afgesloten.

Om het programma zo goed mogelijk aan te laten sluiten aan de wensen van de deelnemers, kunt u op onderstaande aanmeldstrook aankruisen welke activiteiten u het meest aanspreken. Dit geldt zowel voor de ochtendactiviteit, als de presentatie in de middag. Mocht u nog andere ideeën hebben die niet genoemd zijn bij de mogelijkheden, kunt u deze ook aandragen.

U kunt zich tot 31 januari a.s. aanmelden bij Doede Deinum, telefonisch via 06-14853652 of per e-mail via doededeinum@hotmail.com. Vergeet dan niet uw voorkeuren aan te geven, de verschillende mogelijkheden staan hieronder vermeld. Houdt u bij het later aanmelden wel in de gaten dat er maximaal 25 personen kunnen deelnemen: vol = vol.

Voor de ochtendactiviteiten kunt u kiezen uit onderstaande mogelijkheden (meerdere keuzes mogelijk):

- Bewegen op muziek**
- Volleybal (aangepaste snelheid)**
- Badminton (aangepaste snelheid)**
- Anders, namelijk: _____**
- Voetbal (aangepaste snelheid)**
- Dynamic Tennis**
- Gynastiek (Nederland in Beweging)**

Voor de middagpresentatie kunt u kiezen uit onderstaande onderwerpen (meerdere onderwerpen mogelijk):

- Gezonde voeding (bijvoorbeeld letten op calorie inname)**
- Botontkalking (gevolgen en hoe te voorkomen)**
- Behouden/ (her)krijgen van soepelere gewrichten en spieren**
- Diabetes Mellitus**
- Anders, namelijk: _____**