

Fit door het leven

'Fit door het leven' wil de deelnemers informeren over het zeer diverse aanbod van bewegingsmogelijkheden. Ook voor ouderen is dat aanbod momenteel groot. Maar welke sport of bewegingsactiviteit is voor wie geschikt? De cursus benadrukt het belang van een actieve leefstijl en van conditietraining.



'Fit door het leven' is een cursus voor senioren die hun conditie willen verbeteren. In verband met de inhoud van het bewegingsprogramma kent de cursus twee doelgroepen: jongere senioren (ca. 55 - 65 jaar) en oudere senioren (65-plussers) die het goed en gezond vinden om te gaan bewegen. Ze willen dus graag gaan bewegen, maar weten soms niet hoe ze op een verantwoorde manier kunnen beginnen. Met 'Fit door het leven' krijgen ouderen een opstapje naar een actieve leefstijl en kunnen ze een beweegactiviteit kiezen die bij hen past.

Specifieke kenmerken interventie:

- 'Fit door het leven' maakt onderdeel uit van de cursussen van het project 'Bewegen en Gezondheid'. Deze cursussen bieden u grote vrijheid: ze kunnen in combinatie met en afzonderlijk van elkaar aangeboden worden.
- De cursus is praktisch van opzet en bestaat uit een mix van informatie en bewegen. De samenstelling van de groep qua leeftijd en conditie bepaalt grotendeels de inhoud van het bewegingsprogramma.
- Na de cursus hebben de deelnemers de mogelijkheid een bewegingsactiviteit te kiezen die bij hen past.
- De cursus 'Fit door het leven' past binnen diverse preventie- en/of sportkennismakingsprojecten die bijvoorbeeld GGD'en, thuiszorginstellingen, welzijn ouderen, maar ook de sportvereniging of gemeente al regelmatig organiseren. Het programma is ook zeer geschikt als educatieve activiteit voor sociaal-cultureel werk, ouderenbonden, vrouwenorganisaties etc..

Wilt u meer weten over de interventie en/of met de interventie aan de slag binnen het project "Bewegen: gewoon DOEN!":

- bezoek dan de website van nisb: www.nisb.nl/bewegenengezondheid
- vraag bij NISB de informatiefolders aan
- neem contact op met NISB, of met de ouderenconsulent van uw Provinciale Sportraad. Deze ouderenconsulent heeft veel ervaring met het opzetten en uitvoeren van de modules van Bewegen en Gezondheid.