

## Samen buiten bewegen met de Vitality Club

Dagelijks bewegen is goed voor de gezondheid en geeft ritme en structuur aan je dag. Dan is de Vitality Club voor 55-plussers interessant voor u. Word fit en maak vrienden. Het idee achter de Vitality Club is bewegen voor en door ouderen. De groep krijgt ondersteuning van Welzijnswartier bij het opstarten van de activiteit. Daarnaast ontvangt de groep een basispakket met eenvoudig sportmateriaal.



### Waarom meedoen aan de Vitality Club?

- Bewegen is voor iedereen gezond en draagt bij tot een gezonde leefstijl
- Iedereen is welkom om mee te doen, welk (sport)niveau of hoe de conditie ook is
- We maken gebruik van de natuurlijke omgeving
- De doelgroep bestaat uit 55-plussers, zelfstandige ouderen die het belang van bewegen inzien, buiten willen bewegen en niet vast willen zitten aan allerlei verplichtingen van bijvoorbeeld een sportvereniging of fitnesscentrum
- Er wordt gewerkt met een 10-rittenkaart voor € 10,-
- Kosten zijn laag, komt u niet betaalt u ook niet
- Gezelligheid, zowel tijdens het bewegen als ook bij de koffie hoort erbij

Dag	Tijd	Aanbod	Wijk	Locatie
maandag	9.00-10.00	Vitality Club	Rijnsburg	Dierenweide
dinsdag	8.45-9.45	Vitality Club	Valkenburg	Dorpsweide
woensdag	9.00-10.00	Vitality Club	Katwijk Noord	VV Katwijk
donderdag	9.00-10.00	Vitality Club	Katwijk aan Zee	Quick Boys
vrijdag	9.00-10.00	Vitality Club	Katwijk Binnen	Cruijf Court

### Nog meer bewegen

Buiten de Vitality Clubs om biedt het Welzijnswartier meer beweegmomenten in de buitenlucht. Sluit aan bij een van de groepen:

Dag	Tijd	Aanbod	Wijk	Locatie
woensdag	9.45-11.30	Wandelgroep	Rijnsburg	De Burgt
woensdag	9.45-11.30	Fietsgroep	Rijnsburg	De Burgt
dinsdag	10.00-12.00	Fietsgroep	Katwijk	Stappers

## Wilt u ook eens mee doen met deze sportieve activiteiten?

Meld u dan aan via [www.doemeekatwijk.nl](http://www.doemeekatwijk.nl), mail naar [info@welzijnswartier.nl](mailto:info@welzijnswartier.nl) of bel naar **071-4033323**. Na een gratis proefles gevolgd te hebben, kunt u vaker deelnemen door u aan te melden via de docent. U kunt dan de deelnemers bijdrage in 10 termijnen betalen. U kunt het hele jaar bewegen, behalve de schoolvakanties en bijzondere feestdagen.

### Prijzen beweegactiviteiten senioren Welzijnswartier

Meer Bewegen voor Ouderen	€ 10,00 per maand
Volksdansen & Line-dansen	€ 10,00 per maand
Tai Chi	€ 11,00 per maand
Bewegen op muziek	€ 13,50 per maand
Senioren sport	€ 16,00 per maand
Stoelyoga	€ 16,00 per maand



In iedere wijk van gemeente Katwijk biedt Welzijnswartier ondersteuning aan langer en prettig thuiswonen. Zo is er een maaltijdservice en een klussendienst. Iets leuks ondernemen? Voor zowel sportief als creatief kunt u op [www.doemeekatwijk.nl](http://www.doemeekatwijk.nl) terecht en heeft u daarvoor vervoer nodig maak dan gebruik van de vervoersdienst van Katwijk Rijd(t) Mee (Bel naar 071-3031280)



# BEWEGEN VOOR OUDEREN



KATWIJK  
RIJNSBURG  
VALKENBURG



VOOR INFORMATIE OVER AANMELDEN EN ACTIVITEITEN:  
[DOEMEINKATWIJK.NL](http://DOEMEINKATWIJK.NL) OF BEL NAAR: 071-4033323

JONGEREN

FIT & VITAAL

ONTMOETEN

VRIJWILLIGERS

MANTELZORG

ACCOMMODATIES

Op leeftijd, maar toch fit blijven? Doe mee met de lessen van **Meer Bewegen voor Ouderen**. Of word fitter door **Bewegen op Muziek** of **volksdansen** of misschien nog iets fanatieker met **Senioren sport**. Sporten is leuk, gezellig en goed voor uw gezondheid. Na alle activiteiten is er ook nog ruimte voor een lekker kopje koffie. Kies iets dat u leuk vindt en doe mee!



## Zelf de regie houden door fit te blijven

Wilt u zoveel mogelijk zelf kunnen blijven doen? Mobiel blijven en vitaal voelen? Dan zijn deze beweegactiviteiten op uw lijf geschreven. Vooral wanneer lopen minder makkelijk gaat vanwege uw leeftijd, een aandoening of een (nieuwe) prothese zult u merken dat u door de onderstaande lessen zich energiever gaat voelen.

### Meer Bewegen Voor Ouderen

Lichamelijk fit blijven door sport-en beweeg-activiteiten in een combinatie van allerlei soorten oefeningen gericht op conditie, kracht en lenigheid. Het maakt uw lichaam soepel en sterk.

Dag	Tijd	Aanbod	Wijk	Locatie
maandag	8.45-9.45	MBVO	Rijnsburg	Voorhof
maandag	9.45-10.45	MBVO	Rijnsburg	Voorhof
maandag	14.00-15.00	MBVO	Katwijk Binnen	Coligny
dinsdag	9.30-10.30	MBVO	Valkenburg	Dorpshuis
dinsdag	10.30-11.30	MBVO	Valkenburg	Dorpshuis
woensdag	9.00-10.00	MVBO	Rijnsburg	Voorhof
woensdag	10.00-11.00	MBVO	Rijnsburg	Voorhof
woensdag	13.45-14.30	MBVO	Katwijk aan Zee	Zwanenburg
woensdag	14.30-15.15	MBVO	Katwijk aan Zee	Zwanenburg
woensdag	15.15-16.00	MBVO	Katwijk aan Zee	Zwanenburg



## Daag uzelf uit!

Wilt u actief blijven? Vind u het een uitdaging om af en toe alles uit uw lichaam te halen? Doe dan mee bij één van de spel- en sportgroepen in de sportzaal waar het er fanatiek aan toe gaat.

Dag	Tijd	Aanbod	Wijk	Locatie
maandag	17.00-18.15	Senioren sport	Katwijk Noord	Pieter Groen
maandag	18.15-19.30	Senioren sport	Katwijk Noord	Pieter Groen
maandag	16.30-17.45	Senioren sport	Rijnsburg	Katwijkerweg
maandag	15.45-17.00	Senioren sport	Valkenburg	Dorpshuis
dinsdag	9.00-10.00	Senioren sport dames	Valkenburg	Dorpshuis
dinsdag	18.30-19.45	Senioren sport	Katwijk aan Zee	Parklaan
dinsdag	19.45-21.00	Senioren sport	Katwijk aan Zee	Parklaan
woensdag	10.45-12.00	Senioren sport	Katwijk aan Zee	Parklaan
woensdag	12.00-13.15	Senioren sport	Katwijk aan Zee	Parklaan
woensdag	13.15-14.45	Senioren sport	Katwijk aan Zee	Parklaan
woensdag	14.30-15.30	Senioren sport	Katwijk aan Zee	Boorsmazaal
woensdag	15.30-16.30	Senioren sport	Katwijk aan Zee	Boorsmazaal
woensdag	14.15-15.30	Senioren sport	Rijnsburg	Korte Vaart

### Bewegen op Muziek\*

Beweegactiviteiten op muziek zijn actief en leuk om te doen. Tijdens deze lessen doen we allerlei oefeningen op muziek om de conditie te verbeteren en het lichaam soepel te houden. De gemiddelde leeftijd voor 'Bewegen op muziek' ligt tussen de 60-70 jaar.

Dag	Tijd	Aanbod	Wijk	Locatie
maandag	10.00-11.00	Bewegen op Muziek	Katwijk aan Zee	Poolster 23
maandag	11.00-12.00	Bewegen op Muziek	Katwijk aan Zee	Poolster 23
maandag	10.45-11.45	Bewegen op Muziek	Rijnsburg	Voorhof
woensdag	11.00-12.00	Bewegen op Muziek	Rijnsburg	Voorhof
woensdag	9.30-10.30	Country Line dance	Valkenburg	Dorpshuis
woensdag	9.30-10.30	Stoelyoga	Katwijk aan Zee	Schelp
dinsdag	14.00-15.00	Tai chi	Valkenburg	Dorpshuis
woensdag	11.00-12.00	Volksdansen	Valkenburg	Dorpshuis
maandag	14.30-15.30	Volksdansen/Line dance	Rijnsburg	Voorhof

\*Zie prijslijst achterop deze folder

VOOR INFORMATIE OVER AANMELDEN EN ACTIVITEITEN:  
DOEMEEINKATWIJK.NL OF BEL NAAR: 071-4033323