

Senioren

Pijnacker-Nootdorp beweegt, beweeg mee!

Waar staat de beweegcoach senioren voor?

Sporten is voor iedereen belangrijk en dit is voor senioren niet anders.

Als eerste is het belangrijk om uw lichamelijke functies te onderhouden en op die manier blijven vertrouwen op uw eigen lichaam. Daarnaast is het fijn om op een sportieve manier in contact te komen met leeftijdsgenoten.

Heeft u behoefte aan een gesprek met een beweegcoach om te kijken waar uw wensen liggen m.b.t. bewegen?

Neem dan contact op via telefoon of e-mail. Aan de diensten van de beweegcoach zijn geen kosten verbonden.

Naast het onderzoeken van de vraag bij senioren kan een beweegcoach ook uw vereniging of club ondersteunen.

Zijn er plannen om een sportactiviteit voor senioren te starten, maar weet u nog niet op welke wijze u dat kunt invullen? Schakel dan de beweegcoach in. Deze geeft advies, begeleiding en ondersteuning om een sportactiviteit op te starten.

Contactgegevens:

**Jan van Paridon | Beweegcoach Senioren,
gemeente Pijnacker-Nootdorp**

Werkdagen: maandag, woensdagmiddag en donderdag

M: 06-13114641

E: beweegcoach.senioren@gmail.com

W: www.beweegcoachpijnacker-nootdorp.nl



Werkwijze

Stap 1 Contact

De eerste stap is een gesprek met de beweegcoach om een indruk te krijgen van de wensen die iemand heeft. Hierin worden zaken besproken als sportieve voorkeur, mobiliteit, financiële middelen en eventuele overige aandachtspunten. Richting het einde van het gesprek of in de periode na het gesprek komt de beweegcoach met een voorstel

Stap 2 Proefles

In overleg met u wordt er gekozen om bij één of meerdere sportaanbieders een proefles mee te doen. De beweegcoach neemt waar nodig voor u contact op met de vereniging en kan ook aanwezig zijn bij de proefles om eventuele vraagstukken te beantwoorden. Aan het einde van de proefles kan er dan gekozen worden om met de beweegcoach te evalueren. Hierin kunt u aangeven wat u van de activiteit vindt.

Stap 3 “Match”

Mocht u een goed gevoel hebben overgehouden aan de activiteit tijdens de proefles betekent dat een “Match”. U gaat dan een verbintenis aan met de vereniging middels afgesproken wijze (contributie) en hierna zal de beweegcoach met andere casussen verder aan de slag gaan. Uiteraard blijft de beweegcoach bereikbaar voor vragen indien nodig.

Voor verenigingen

De beweegcoach kan wanneer een vereniging of club daar behoefte aan heeft meedenken en ondersteuning bieden bij het oprichten van een specifieke activiteit voor deze doelgroep. Mocht een uw vereniging behoefte hebben aan een deskundigheidsbevordering omtrent de doelgroep dan kunt u ook contact opnemen met de beweegcoach.