

## Voor wie?

Deze 4-Daagse is voor iedere 'senior' die niet zo veel (meer) aan beweging doet.

Let op: leeftijd is niet heel belangrijk.

Bent u geen senior, maar wilt u wel (meer) gaan bewegen?

Spreken de activiteiten u aan?

Kom dan meedoen!

## Gezellig

Natuurlijk telt gezelligheid

Dus we zorgen voor (gratis) koffie en thee voor deelnemers.

## Waar is het

De activiteiten zijn op 2 plekken.

U kiest waar u graag heen wilt.

Dat kan elke keer een andere plek zijn.

Onze gastvrouwen en -heren zorgen voor ontvangst en uitleg.

## U wordt ontvangen in:

Restaurant ...Bij de Buren (Park Malderborgh)

Irene Vorrinkstraat 401

6535 NB Nijmegen

Toermalijn Ontmoetingscentrum

Jadestraat 116

6534 VZ Nijmegen

## Aanmelden hóeft niet...

...maar het mág wel.

Kijk op het programma hoe u zich kunt aanmelden.

## Contact

Heeft u vragen of wilt u iets kwijt over de Beweeg 4-Daagse?

Bel of mail dan naar Charlotte Rikken, Buurtsportcoach

Midden-Zuid: 06 - 311 09 411 of [c.rikken@nijmegen.nl](mailto:c.rikken@nijmegen.nl)



## BEWEEG 4-DAAGSE HATERT

17 t/m 20 mei 2022

**Beweegaanbod op uw niveau  
Gemakkelijk, gezellig, Gratis  
Doe mee!**

**Ziet u er tegenop (weer) in beweging  
te komen?  
Wij helpen u.  
U bent welkom!**

## Wat is de Beweeg 4-Daagse?

- Vier dagen lang kennismaken en meedoen met leuke en gemakkelijke beweegactiviteiten.
- U hoeft niet àlle dagen mee te doen.
- U kiest wat u zelf leuk vindt.
- Bij alle activiteiten is er een begeleider met verstand van zaken.
- Sportkleding is niet nodig.  
Draag gemakkelijke en soepel zittende kleding waarin u prettig beweegt.  
Zorg voor stevige schoenen.
- Meedoen is gratis, de koffie en thee ook.
- Wilt u gewoon alleen kijken? Ook dan bent u welkom.
- Neemt u graag iemand mee? Dat kan.  
Uw partner, een familielid of bekende: ze zijn welkom.

<b>BEWEEG 4-DAAGSE 2022</b>			
<b>PARK MALDERBORGH</b> Restaurant ...Bij de Buren  Irene Vorrinkstraat 401		<b>DE TOERMALIJN</b>  Jadestraat 116	
<b>DINSDAG 17 MEI</b>			
10.30 – 12.00	Duofietsen/rolstoelfiets *	11.30 – 12.30	(rollator) Gymnastiek
13.15 – 14.15	Kwiek beweegroute	14.00 – 16.00	Duofietsen
14.30 – 15.30	Wandelgroep Park Malderborgh	14.00 – 16.00	Jeu de boules
<b>WOENSDAG 18 MEI</b>			
10.30 – 12.00	Duofietsen/rolstoelfiets *	10.30 – 11.30	Wandelen
10.30 – 11.30	Kwiek beweegroute		
14.00 – 16.00	Duofietsen	14.00 – 16.00	Sjoelen
14.00 – 16.00	Jeu de boules	14.00 – 16.00	Biljarten
<b>DONDERDAG 19 MEI</b>			
10.30 – 12.00	Duofietsen		
		11.30 – 12.30	Wandelen
14.00 – 15.00	Kwiek beweegroute		
14.00 – 16.00	Bakkie Bewegen	13.00	Vervoer ** naar 'Bakkie Bewegen' in restaurant ...Bij de Buren en terug
14.30 – 15.30	Wandelgroep Park Malderborgh	14.00 – 16.00	Biljarten
<b>VRIJDAG 20 MEI</b>			
10.30 – 12.00	Duofietsen	10.30 – 11.30	Bewegen op muziek
11.00 – 12.00	Yoga voor senioren ***		
14.00 – 15.30	Behendigheidsparcours met de rollator	14.00 – 15.30	Biljarten

\* Rolstoelfiets: restaurant ...Bij de Buren heeft naast Duofietsen ook een rolstoelfiets te leen. Vóór u daarmee op pad kunt, heeft u uitleg nodig. Wij geven deze uitleg tijdens de 4Daagse. De uitleg en het lenen van de rolstoelfiets zijn gratis.  
Bel ons om een afspraak te maken: 024 – 89 09 133

\*\* Vervoer: om 13.00 uur vervoer vanaf De Toermalijn (Jadestraat 116) naar Park Malderborgh zodat u kunt meedoen aan 'Bakkie Bewegen'. Uw rollator kan mee met het vervoer.  
Na afloop wordt u ook weer teruggebracht.

\*\*\* Yoga: er kunnen 10 mensen meedoen aan de les. Wilt u zeker zijn van een plekje?  
Geef u dan van tevoren op bij restaurant ...Bij de Buren: 024 – 89 09 133.  
Zit deze les vol? Dan organiseren we er nog één.

Wandelen: alle wandelingen, op Park Malderborgh en vanuit De Toermalijn, zijn op u aangepast: niet te lang, niet te zwaar. Rollators van harte welkom.