

Kom ook in beweging en houdt uzelf fit



Meer Bewegen Voor Ouderen

In beweging blijven kan op allerlei manieren. In deze folder vindt u een overzicht van al onze activiteiten op dit gebied. Meer Bewegen Voor Ouderen is ontwikkeld voor mensen van 65 jaar en ouder om op een verantwoorde manier in beweging te blijven.

Mikado maakt werk van uw welzijn



Door een **speciaal ontwikkeld lesprogramma** en **professionele begeleiding** kan iedereen dus meedoen.

Meer Bewegen Voor Ouderen

Meer Bewegen Voor Ouderen is ontwikkeld voor mensen van 65 jaar en ouder om op een verantwoorde manier in beweging te blijven. Door een speciaal ontwikkeld lesprogramma en professionele begeleiding kan iedereen dus meedoen. De MBVO-docenten zijn speciaal hiervoor opgeleide sportdocenten. Naast actief bezig zijn met het gezond houden van het lichaam staan het ontmoeten van leeftijdsgenoten en gezelligheid centraal.

In deze folder vindt u een overzicht van de MBVO activiteiten (Meer Bewegen Voor Ouderen) van stichting Mikado. Zo kunt u zelf ontdekken welke activiteiten u aanspreken. U mag natuurlijk altijd vrijblijvend komen kennismaken.

De MBVO activiteiten worden het gehele jaar door georganiseerd, met uitzondering van alle schoolvakanties. U kunt u opgeven als lid door een inschrijfformulier in te vullen en op te sturen naar:

Stichting Mikado
Kastanjelaan 3a
6921 ER Duiven

De contributie wordt per kwartaal (vier keer per jaar) door middel van een automatische incasso betaald.

De gemeente Duiven verleent subsidie op de MBVO activiteiten voor inwoners van de gemeente Duiven van 65 jaar en ouder. Daardoor geldt voor hen een speciaal, lager, tarief. Om voor dit tarief in aanmerking te komen, moet u bij inschrijving een kopie van een geldig legitimatiebewijs inleveren.

Voor meer informatie kunt u op werkdagen bellen met stichting Mikado van 9.00 - 12.30 uur. Telefoon 0316 - 250 700, of via e-mail: cursus@mikado-welzijn.nl



Gymnastiek

Bij gymnastiek worden spierversterkende en lenig makende oefeningen gedaan. Hierbij wordt gebruik gemaakt van verschillende materialen zoals pittenzakken en ballen. Ook kan er op muziek gegymd worden. Zo worden uw spieren soepel gemaakt en vooral soepel gehouden. Er wordt natuurlijk rekening gehouden met uw beperkingen, maar juist ook met uw mogelijkheden.

De lessen worden gegeven door Thea Koster en José Bugter.

Dag	Tijd	Locatie
Woensdag	9.00 - 10.00 uur	Bernadetteschool Loostraat 37, Loo
Woensdag	10.30 - 11.30 uur	Cultureel Centrum 't Eiland Eilandplein 302, Duiven
Woensdag	11.15 - 12.15 uur	Liemers Harmonie Visserlaan 39, Duiven
Donderdag	9.00 - 10.00 uur	Liemers Harmonie Visserlaan 39, Duiven
Vrijdag	13.15 - 14.15 uur	Dorpshuis Groessen Isidorisplein 4, Groessen

Kosten per kwartaal

- inwoners van de gemeente Duiven van 65 jaar of ouder € 24,50
- overige deelnemers € 36,75

Waternastiek

Bij waternastiek worden de oefeningen in het water gedaan, waarbij onder andere gebruik wordt gemaakt van spelmaterialen zoals ballen en hoepels. Ook wordt er regelmatig op muziek bewogen. Door in het water te bewegen heeft men weinig risico's op blessures, waardoor het voor veel mensen de ideale manier van bewegen is.

De lessen worden gegeven door Els Gerlings.

Dag	Tijd	Locatie
Maandag	13.00 - 13.45 uur	SplashR Sport Westsingel 29, Duiven
Maandag	13.45 - 14.30 uur	SplashR Sport Westsingel 29, Duiven
Donderdag	13.00 - 13.45 uur	SplashR Sport Westsingel 29, Duiven
Donderdag	13.45 - 14.30 uur	SplashR Sport Westsingel 29, Duiven
Donderdag	14.30 - 15.15 uur	SplashR Sport Westsingel 29, Duiven

Kosten per kwartaal

- inwoners van de gemeente Duiven van 65 jaar of ouder € 38,75
- overige deelnemers € 58,00

Volksdansen

Bij het volksdansen worden diverse dansen uit verschillende landen gebruikt. Op de vrolijke klanken van folkloristische muziek wordt er in groepsverband gedanst.

De lessen worden gegeven door Jeroen Ebberts

Dag	Tijd	Locatie
Donderdag	10.00 - 11.30 uur	Cultureel Centrum 't Eiland Eilandplein 302, Duiven

Kosten per kwartaal

- inwoners van de gemeente Duiven van 65 jaar of ouder € 32,00
- overige deelnemers € 48,00



Country line dansen

Het country line dansen is afkomstig uit het westen van Amerika. Het trekt ook in Nederland een groot publiek. Het leuke hierbij is, dat je niet met z'n tweeën danst, maar in een groep.

De danspassen variëren van makkelijk tot moeilijk en van langzaam tot snel. Door de vrolijke countrymuziek heerst er altijd een gezellige sfeer tijdens deze activiteit.

De lessen worden gegeven door Jeroen Ebbers.

Dag	Tijd	Locatie
Maandag	13.30 - 15.00 uur	Liemers Harmonie Visserlaan 39, Duiven
Dinsdag	10.00 - 11.30 uur	Liemers Harmonie Visserlaan 39, Duiven

Kosten per kwartaal

- inwoners van de gemeente Duiven van 65 jaar of ouder € 32,00
- voor overige deelnemers € 48,00

Sportief fit

Tijdens deze lessen kunt u kennismaken met verschillende vormen van sport, aangepast aan de leeftijd en het niveau van de deelnemers. Er komt een breed scala aan sport en spel, behendigheid en conditie-training voorbij. De lessen zijn hierdoor zeer gevarieerd en lekker actief.

De lessen worden gegeven door Hans Rutjes en Thea Koster.

Dag	Tijd	Locatie
Woensdag	13.00 - 14.00 uur	De Endesprong Eltensestraat 4, Duiven
Donderdag	20.00 - 21.00 uur	Candea College Saturnus 1, Duiven

Kosten per kwartaal

- inwoners van de gemeente Duiven van 65 jaar of ouder € 40,00
- voor overige deelnemers € 60,00





Doe ook mee en houd uzelf fit

Informatie

Mikado is bereikbaar op werkdagen van 9.00 – 12.30 uur.
Telefoon: 0316 - 250 700 of via e-mail: cursus@mikado-welzijn.nl

U kunt bij Mikado ook terecht voor:

- preventief huisbezoek
- maaltijdvoorziening
- senioren contactdagen
- vertrouwd wonen project
- meldpunt vrijwillige thuishulp
- steunpunt mantelzorg
- mantelzorgsalons
- bezoek- en opvangservice
- ontmoetingsproject 'Aangenaam'
- alle andere vragen van senioren

Stichting Mikado | Kastanjelaan 3a | 6921 ER Duiven | 0316 - 250 700

info@mikado-welzijn.nl | www.mikado-welzijn.nl

ontwerp: www.kontekst-gv.nl

Voor informatie kunt u bellen op werkdagen van 9.00 - 12.30 uur.
Telefoon 0316 - 250 700 of mail naar: cursus@mikado-welzijn.nl

