

## CBW en bewegingsactiviteiten voor senioren

Bij al onze activiteiten voor ouderen ligt het accent op de gedachte dat mensen zo lang mogelijk moeten kunnen blijven meedoen. Ouderen die enkele malen per week de deur uit kunnen gaan en contact hebben met leeftijdgenoten, voelen zich over het algemeen prettiger en fitter. Ze kunnen hierdoor ook vaak langer zelfstandig blijven wonen. We organiseren allerlei activiteiten en cursussen die bij de doelgroep aansluiten. Naast een leven lang leren, deelnemen en doen, en bewegingsactiviteiten is bij deze senioren ook de gezelligheid en de aandacht zeer belangrijk. Dit voorkomt ook eenzaamheid.

Daarom combineren wij eigenlijk al onze bewegingsactiviteiten met een moment van samenkomen en een kopje koffie

Voor senioren is het op peil houden en vergroten van de lichamelijke conditie zeer belangrijk om actief te kunnen blijven. Het is belangrijk om op maat te werken in deze doelgroep. Per deelnemer wordt gekeken wat iemand nodig heeft en welke activiteit hij/zij nog aankan. Indien nodig wordt er afgestemd met artsen of wijkverpleegkundigen. Onze docenten zijn gespecialiseerd in senioren.

Naast beweging besteden we ook veel aandacht aan gezonde eetpatronen, zoals bijvoorbeeld zoutloos eten.

Let op: Veel senioren nemen deel aan onze andere bewegingsactiviteiten. Dit zijn samengestelde groepen met een grote verscheidenheid aan leeftijden. Deze groepen staan hieronder niet genoemd!

Let op: Naast deze bewegingsactiviteiten doen wij nog veel meer andere activiteiten voor senioren. Die staan hieronder niet genoemd!

## POP- EN CULTUURHUIS PX

Doelgroep	Locatie	Activiteit	Dag	Tijd	Aantal Deelnemers	Frequentie	Aantal weken	Gemiddelde lftd
<b>Senioren</b>								
	Buurtcentrum	Denksport	Ma	14-17	43	Wek	45	76
	Podiumzaal	Stijldansen	Don	19.30-21.45	30	Wek	45	61
	Multilokaal	65 + Bewegen/ werken aan je fitheid	Woe	9.45-10.45	18	Wek	42	75
	Multilokaal	65+ bewegen/werken aan je fitheid	Woe	11.00-12	14	Wek	42	79
	Balletzaal	Pilates	Din	9.00-10	20	Wek	40	64

## De Singel

Doelgroep	Locatie	Activiteit	Dag	Tijd	Deelnemers	Frequentie	Aantal weken	Gemiddelde lftd
<b>Senioren</b>								
	Grote zaal	65 + Bewegen/Werken aan je fitheid	Din	14.15-15.15	12	Wek	42	78
	Grote Zaal	65 + Bewegen/Werken aan je fitheid	Din	13.00-14.00	11	Wek	42	80
	Multilokaal	Taichi	Ma	10.15-11.15	13	Wek	40x	71
	Biljartkamer	Biljarten	Dag	10-18.00	7	dagelijks	40x	74
	Diverse	Samen uit	Vers.	Versch.	75	Maand	15x	79
	Multilokaal	Yoga	Ma	10-11 uur	11	Wek	42	69
	Multilokaal	Yoga	Ma	11.15-12.15	14	Wek	42	70

## Maria Goretti

Doelgroep	Locatie	Activiteit	Dag	Tijd	Deelnemers	Frequentie	Aantal weken	Gemiddelde lftd
	Yogalokaal	Yoga	Ma	18.30-19.30	15	Wek	45	69
	Yogalokaal	Yoga	Ma	20.45-21.45	13	Wek	45	58

	Yogalokaal	Yoga	Di	18.30-19.30	9	Wek	45	59
	Yogalokaal	Yoga	Di	20.45-21.45	15	Wek	45	64
	Yogalokaal	Yoga	Woe	18.30-19.30	8	Wek	45	69
	Yogalokaal	Yoga	Woe	20.45-21.45	11	Wek	45	70
	Yogalokaal	Yoga	Do	18.30-19.30	8	Wek	45	62
	Yogalokaal	Yoga	Do	20.45-21.45	12	Wek	45	58

## Andere locaties

Doelgroep	Locatie	Activiteit	Dag	Tijd	Deelnemers	Frequentie	Aantal weken	Gemiddelde lftd
Senioren								
	Opperdam	Sportinstuif senioren	Don	9.00-11.00	29	Wek	42	73
	Seinpaal	Actief voor senioren	Woe	9.00-11.30	12	Wek	42	72
	Bolwerck	Actief voor senioren	Di	14-16	12	Wek	42	71

## Oude Meesters (incidenteel)

Doelgroep	Locatie	Activiteit	Dag	Tijd	Deelnemers	Frequentie	Aantal weken	Gemiddelde lftd
Senioren								
	PX	Dansen met senioren	Don	10.00-12.00	10	10x + 2 voorstellingen in PX	10	76
	PX	Valpreventie en Circus	Woe	Nog niet gestart				

## Activiteiten in gebouwen van CBW

	Grote Zaal	Volksdans-groep	Do	10-12 uur	25	Wek	40	
--	------------	-----------------	----	-----------	----	-----	----	--

