



DENKT U MET ONS MEE OVER BEWEEGPROGRAMMA'S VOOR 50-PLUSSERS?

Bewegen is gezond, dat weten we allemaal. Maar ondanks dat er er veel programma's zijn die 50-plussers helpen om voldoende te bewegen, doen maar weinig mensen mee. Graag horen wij bij de Open Universiteit waar dat volgens u aan ligt.

Hoe kunt u uw mening geven?

- In een bijeenkomst van 2 uren met 6 tot 8 deelnemers.
- Iedere 50-plusser die woont in Limburg is welkom. Ook als u niet mee wil doen aan een beweegprogramma zijn we erg geïnteresseerd in uw mening.
- Wij zorgen voor koffie en iets lekkers.

Wat gaan we bespreken?

Wij starten met een korte uitleg over bewegen voor 50-plussers en over een specifiek beweegprogramma. We horen dan o.a. graag van u:

- Wat vindt u van bewegen en van het beweegprogramma?
- Waarom zou u daaraan mee willen doen of waarom juist niet?
- Hoe zou u over zo'n beweegprogramma geïnformeerd willen worden? Via een bericht in de plaatselijke krant of via andere manieren?

Wanneer en waar?

- De bijeenkomst vindt plaats op donderdag 8 september. Graag aanmelden vóór 25 augustus
- Op de Open Universiteit in Heerlen (Valkenburgerweg 177).
- Het tijdstip wordt in overleg met u bepaald.
- Deelname bestaat alleen uit deze bijeenkomst en kent geen verdere verplichtingen.

Meedoen aan dit onderzoek?

- Bel 045-576 2448 (Janet Boekhout, bereikbaar op ma-di-do) of mail (rieteke.hut@ou.nl).
- U ontvangt dan van ons een brief met meer informatie waarna u zich definitief kunt aanmelden.

Door mee te doen aan deze bijeenkomst levert u een bijdrage aan wetenschappelijk onderzoek waarmee we een gezonde leefstijl bij ouderen willen stimuleren.