

# Beweegactiviteiten voor senioren

Ook iets voor u?

## Locaties?

Zorgcentrum Tamarinde  
Neckardreef 6, Utrecht

Zorgcentrum Rosendael  
Indusdreef 5, Utrecht

Zorgcentrum Swellengrebel  
Burg. Fockema Andreaelaan 100, Utrecht

## Meer informatie

Secretariaat Paramedische disciplines  
(030) 2588725

[Secretariaat.paramedici@careyn.nl](mailto:Secretariaat.paramedici@careyn.nl)

## Careyn

Postbus 9217  
3506 GE Utrecht

[www.careyn.nl](http://www.careyn.nl)

## Kom in beweging!

*Bewegen is leuk en gezond. Vooral ook als u wat ouder wordt. Bewegen verbetert de conditie, houdt spieren en gewrichten soepeler en geeft een lekker en fit gevoel. U zult zien dat u zich een stuk prettiger voelt als u regelmatig in beweging komt en blijft!*

Bij Careyn maken we er graag werk van.  
Dus... kom in beweging bij 1 van onderstaande activiteiten.

### Silverfit

Silverfit is een computerspel voor senioren. Het daagt uit tot bewegen en je hoeft niet eens met een computer om te kunnen gaan. De groepen zijn klein en gezellig. Er wordt hard gewerkt, ieder op zijn eigen niveau.

Locatie zorgcentrum Tamarinde  
Dinsdag van 11.00-12.00u en van 12.00-13.00u  
Locatie zorgcentrum Rosendael  
Woensdag van 16.00-17.00u

### Plusfit

Plusfit is fitness voor senioren onder deskundige begeleiding. We starten met een gezamenlijke warming up en eindigen met een cooling down/ontspanning. Daar tussendoor werkt ieder zijn eigen programma af op fitnessapparaten.

Locatie zorgcentrum Tamarinde  
Dinsdag van 11.15-12.15u  
Donderdag van 13.15-14.15u en 14.30-15.30u

### Aerobics

Bewegen op muziek voor de 55+ er. Een pittige bewegingsles waarin alle spiergroepen worden aangesproken, maar waarin toch iedereen op zijn/haar eigen niveau kan mee doen.

Locatie zorgcentrum Tamarinde  
Dinsdag van 13.30-14.30u

### Meer Bewegen voor Ouderen

Bewegen vanuit de stoel, in een gezellige groep. Spelenderwijs proberen we de fitheid te bevorderen en de spieren en gewrichten soepeler te maken.

Locatie zorgcentrum Swellengrebel  
Dinsdag van 16.00-17.00u

### Kosten?

Voor bovenstaande activiteiten wordt een strippenkaart uitgegeven van 10 strippen.

De kosten variëren van € 40,- tot € 75,-.

Als u een U-pas heeft, krijgt u korting bij Silverfit, Plusfit en Aerobics.

### Eerst eens proberen?

Loop dan gewoon even binnen tijdens de les of meldt u aan voor een proefles bij het secretariaat paramedische disciplines.

(030) 2588725 of per mail: [secretariaat.paramedici@careyn.nl](mailto:secretariaat.paramedici@careyn.nl)

### Ervaringen van de deelnemers

*'Het is zo heerlijk om weer te bewegen'*

*'Na dit uurtje voel ik me altijd zo goed!'*

*'Ik doe thuis nu ook veel meer'*

*'Het is nog gezellig ook'*

*'Ik neem volgende week iets lekkers mee bij de koffie'*