



Mei-inoar Aktyf

Met elkaar actief! Een gezellig en actief beweegmoment
wekelijks vanaf dinsdag 31 oktober 2023. Kom je ook?

“Mei-inoar Aktyf betekent voor mij, contact met anderen, bewegen, activiteiten op maat en vooral heel veel plezier. Het bewegen is goed en een mooie manier om weer fysiek fit te worden. Het geeft mij ook zelfvertrouwen doordat ik leer samenwerken met andere mensen”, aldus een deelnemer van Mei-inoar Aktyf.



Wil je meer weten of je inschrijven
voor Mei-inoar Aktyf? Ga dan naar
www.beweegteamsudwestfryslan.nl
of scan de QR-code.



Sport
Fryslân



Gemeente
Súdwest-Fryslân



Doe je mee?

Mei-inoar aktief | Met elkaar actief

We willen iedereen de kans geven om (weer) te bewegen. Het aanbod is divers, denk bijvoorbeeld aan tennis, volleybal, yoga of vechtsport. Er is veel mogelijk, wij houden rekening met ieder zijn mogelijkheden. Je leert bovendien nieuwe mensen kennen en stimuleert elkaar om te blijven bewegen. Het programma richt Buurtsportcoach Lammert van het Beweegteam samen in met de deelnemers. Hij heeft daarbij niet alleen aandacht voor de sportvaardigheden, maar ook vaardigheden als initiatief nemen en samenwerken. Deelname is niet vrijblijvend, voor aanvang heb je een gesprek waarin je vertelt wat jouw persoonlijke motivatie is om aan het programma mee te doen. Deelnemen aan Mei-inoar aktyf is gratis en is in Bolsward.

Aanmelden of meer weten over het programma? Neem gerust contact met ons op.
Inschrijven kan t/m donderdag 26 oktober 2023.

Wanneer:	iedere dinsdag vanaf 31 oktober (een jaar lang)
Waar:	Sporthal de Middelsee, De Blink 5, Bolsward
Tijd:	10.30 - 12.00 uur (we starten met koffie/thee)
Kosten:	gratis

Contact

Lammert Harkema, buurtsportcoach, 06 13 16 91 52, lammert@sportfryslan.nl
Gemeente Súdwest-Fryslân, 14 0515



Sport
Fryslân



Gemeente
Súdwest-Fryslân