

Geachte heer/mevrouw,

In het kader van het stimuleren van een gezonde leefstijl nodigen wij u graag uit voor onderstaande activiteit.

Op **zaterdag 17 november 2018 tussen 10.00 en 16.00 uur in Sporthal de Populier** kunt u uw conditie laten testen door het doen van een **fittest**.

Na afloop van deze test ontvangt u een beweegadvies en kunt u zich eventueel inschrijven om mee te doen aan een beweegprogramma dat aansluit op uw persoonlijke situatie en wensen. Dit beweegprogramma biedt u de mogelijkheid om samen met leeftijdgenoten en/of een beweegmaatje op een plezierige manier actief bezig te zijn.

U kunt meedoen aan de fittest als ten minste één van de onderstaande situaties op u van toepassing is:

- Behalve de dagelijkse bezigheden in en om het huis beweegt u weinig.
- U beweegt wel, maar vaak niet langer dan 30 minuten per dag.
- U beweegt wel, maar niet vaker dan 3 keer per week.
- U bent tussen 65 en 70 jaar.

Wat kunt u verwachten?

De test duurt ongeveer anderhalf uur. Uw conditie wordt op verschillende onderdelen getest. Daarnaast wordt uw bloeddruk gemeten. Er is een arts aanwezig bij wie u desgewenst met vragen terecht kunt.

Informatie op de dag zelf

In de ontvangstruimte is informatie van de Krimpenwijzer en Indigo te verkrijgen over diverse zaken betreffende 'een gezonde leefstijl'. Indigo Preventie zal voorlichting en advies geven over onder anderen gezonde voeding, verantwoord alcoholgebruik en de invloed van medicijngebruik op bijvoorbeeld het risico om te vallen.

Aanmelden

U kunt zich tot uiterlijk 14 oktober aanstaande aanmelden voor de fittest:

- door het invullen van de antwoordkaart die is bijgevoegd en in bijgevoegde enveloppe ongefrankeerd terug te sturen. **OF**

- via de site www.krimpenaandenijssel.nl/fittest U vult het inschrijfformulier dan digitaal in.

Desgewenst kunt u voor meer informatie bellen naar 140180 en u daar aanmelden.

Na aanmelding ontvangt u uiterlijk 10 dagen van tevoren de precieze tijd dat u bent ingedeeld.

Samenwerking

De fittest wordt u aangeboden door de gemeente Krimpen aan den IJssel in samenwerking met vrijwilligers van diverse sportverenigingen. Sportservice Zuid-Holland begeleidt deze fittest. Het project wordt door het 'Senioren Platform Krimpen aan den IJssel' en 'Krimpenwijzer' van harte ondersteund.

Al eerder een uitnodiging gehad?

Het kan zijn dat u ooit al eerder bent opgeroepen en/of heeft meegedaan. Geen probleem, wij zien u graag nog een keer komen. Tot ziens bij de fittest op 17 november.

Met vriendelijke groet,

Arjan Neeleman
Wethouder Sport