

organiseren van de winterwandelingen. Het volgen van een opleiding is in deze tijden erg lastig, maar tijdens deze stage heeft Daphne veel kunnen doen en zeker niet stilgezeten. Ze wil iedereen graag bedanken voor deze leuke en leerzame tijd! En wij bedanken haar voor haar inzet!

Donatie aan de Voedselbank

Wie meedeed aan Oktober Actief betaalde een tientje inschrijfgeld. Als je vervolgens lid werd van een sportclub, kon je dat tientje terugvragen. Oktober Actief was een groot succes: veel mensen werden lid, maar niemand vroeg zijn geld terug. Hierdoor heeft projectleider Jos Kooijman een mooie cheque kunnen overhandigen



aan voorzitter Willem van den Bruinhorst en secretaris Kees Telkamp van de Voedselbank.

RABO Support Actie

Ook dit jaar deden we mee aan deze actie en vroegen we jullie om op ons te stemmen. Dat is gebeurd en de opbrengst is € 487,17. Veel dank aan de stemmers! Het geeft weer meer ruimte om materialen aan te schaffen!

Nieuw: Watergym in Abcoude

In november is Senior Sportief Actief in Het Sporthuis in Abcoude gestart met watergym. Met groot succes, want de lessen van 9.00 en 10.00 uur worden zo druk bezocht, dat er nu al een derde les bij gaat komen!



In maart gaan deze nieuwe lessen van start maar iedereen kan in februari al meedoen aan een gratis proefles. Een watergymles begint met een warming up, en daarna zijn er oefeningen met allerlei materialen, zoals halters, plankjes en ballen. Bewegen is belangrijk voor je gezondheid en fitheid. Watergymlessen helpen om op een prettige en gemakkelijke manier daaraan te werken, ook als je wat ouder bent en niet alle spieren meer even soepel zijn. Lessen van Senior Sportief Actief worden altijd gegeven door deskundige docenten, die de opleiding Meer Bewegen voor Ouderen hebben gevolgd.

Kan ik een vergoeding krijgen?

Sommige zorgverzekeraars vergoeden de kosten voor Meer Bewegen voor Ouderen via de aanvullende verzekering.

Vraag uw zorgverzekeraar om meer informatie. Of kijk in uw polis wat wel en niet wordt vergoed.

Wanneer u toestemming heeft gegeven het deelnemersbedrag te laten incasseren en u wilt alsnog een factuur ontvangen, vraag dit dan aan via penn@seniorsportiefactiefdrv.nl.

Als u de factuur vorig jaar al ontving, kunt u ervan uitgaan dat deze naar u onderweg is.

Blijf bewegen, Blijf Fit!

Het bestuur