



“De beweglessen hebben ervoor gezorgd
dat ik mij fitter ben gaan voelen en nieuwe
vriendinnen heb gemaakt.”

Sociaal Vitaal

Een beweegprogramma om nieuwe mensen te ontmoeten!
Voor 65+ die vitaal, zelfstandig en sociaal actief willen blijven



Wat is Sociaal Vitaal?

**Wekelijkse, laagdrempelige beweeglessen op maat voor 65+ |
Duur les: 1 uur | 30-40 weken | Daarna kunt u doorgaan als u wilt**

- U traint voor meer kracht, balans en zelfvertrouwen
- Ook praten we over hoe u zich sterker kunt voelen als het even tegenzit
- Samen actief met buurt- en leeftijdsgenoten
- Begeleiding door een coach, passend bij wat u kunt en wilt
- Oefeningen voor iedereen, ook als u een rollator gebruikt of op een stoel zit
- Na afloop drinken we gezellig koffie of thee en is er tijd voor gezondheidstips



Wat levert Sociaal Vitaal u op?

- Meer energie en vitaliteit om dagelijkse dingen zelfstandig te blijven doen
- Meer contact en gezelligheid met mensen uit uw buurt
- Groter zelfvertrouwen en weerbaarheid, zowel fysiek als mentaal
- Plezier in bewegen en nieuwe vriendschappen

Waar en wanneer?

De lessen starten dit najaar in Harlingen. Nieuwe groepen volgen in 2026. Tijden en locaties worden via de thuiszorg en Connexa bekendgemaakt.

Kosten

De eigen bijdrage voor een beweegles op maat en een kopje koffie/thee bedraagt € 2,- per les.

Wij komen gratis bij u langs voor een kennismaking en advies gesprek.



Aanmelden?

Bent u enthousiast geworden om mee te doen aan Sociaal Vitaal?
Of bent u nieuwsgierig naar uw gezondheid en vitaliteit?

Zo gaat het in zijn werk

1. Meld u aan bij uw thuiszorgmedewerker of rechtstreeks bij Tim van Connexa.
2. Wij plannen een gratis beweeg- en welzijnsadvies bij u thuis met een vrijwilliger van Connexa.
3. Samen kijken we of Sociaal Vitaal bij u past en waar en wanneer u kunt starten.

Aanmelden of meer info

Connexa | Tim Meindertsma
Welzijns- en mantelzorgcoördinator
06 18 42 28 32 | tim@connexa.nl



Sociaal Vitaal is een samenwerking van Gemeente Harlingen, Connexa, Stichting GALM, Sport Fryslân, THFL, KwadrantGroep en andere lokale partners.