



In de maand september is er binnen Koraal regio Noord- en Midden-Limburg extra aandacht voor beweging. Omdat we niet kunnen wachten om in actie te komen, trappen we de Beweegmaand al op vrijdag 30 augustus af. Hoe? Met de Beweegheldendag natuurlijk!

Wat gaan we doen?

Tijdens de Beweegheldendag zetten we een mooi parcours uit over de centrumlocatie in Heel. Deelnemers mogen er zelf voor kiezen of ze deze route willen fietsen, steppen, rennen of wandelen. Alles mag! Er is geen wedstrijd-element, maar iedereen mag natuurlijk wel de uitdaging aangaan met zichzelf. Of je nou één rondje loopt of tien rondjes fietst, het gaat erom dat je lekker in beweging bent en plezier hebt. Iedereen kan op deze dag een Beweegheld zijn!

Waar en wanneer?

De Beweegheldendag vindt plaats op vrijdag 30 augustus. Deelnemers, waterdragers en supporters zijn vanaf 13:00 uur welkom bij Café Allerhandj. Vanaf 13:30 uur kunnen de deelnemers het parcours op. Goed om te weten: langs de route kunnen deelnemers een tussenstop maken bij een post waar drinken en fruit

wordt uitgedeeld. Daarnaast kunnen deelnemers ook tot rust komen bij een tussenstop bij de Polderhoven, waar DJ Dylan muziek zal draaien.

Nog even nagenieten?

Om 16:00 uur zwaaien we de finishvlag. Alle deelnemende cliënten krijgen een mooie drinkfles. Na afloop kan iedereen zijn verhalen over sportieve prestaties delen bij Café Allerhandj, waar we uiteraard zorgen voor muziek en een drankje.

Meld je aan!

Hebben de bewoners of jongeren van jouw groep zin om lekker te fietsen, steppen, rennen of wandelen? Of zoek je samen met collega's naar manieren om cliënten aan te sporen om op een leuke manier bezig te zijn met beweging? Meld je dan aan voor de Beweegheldendag! Vraag of vrijwilligers en verwanten ook willen aansluiten. En sluit met zoveel mogelijk collega's aan. Heb je toevallig een vrije dag? Ook dan ben je natuurlijk meer dan welkom!

Anmelden verloopt via onderstaand deelnameformulier. Vul de gegevens van jouw woongroep in en geef het formulier *uiterlijk 7 augustus* af bij Team Vrije Tijd!

Naam van mijn woongroep:

Geef aan met **hoeveel cliënten** jouw woongroep deelneemt aan de Beweegheldendag, zodat we het aantal drinkflessen dat wordt uitgereikt aan het einde van de dag kunnen afstemmen op het aantal deelnemers.

Geef aan met **hoeveel begeleiders / vrijwilligers / verwanten** jouw woongroep deelneemt aan de Beweegheldendag, zodat we een inschatting kunnen maken van het benodigde aantal consumpties.

LET OP: lever dit deelnameformulier uiterlijk 7 augustus in bij Team Vrije Tijd