

Dans je Fit

van zelfonderzoek tot beweging in de wijk



“Het is leuker dan fysiotherapie.
Daarvoor doe ik een aantal
oefeningen. Hier dans ik zonder dat
ik het door heb zo 45-60 minuten
en beweeg ik nog meer.”

Eén van de deelnemers



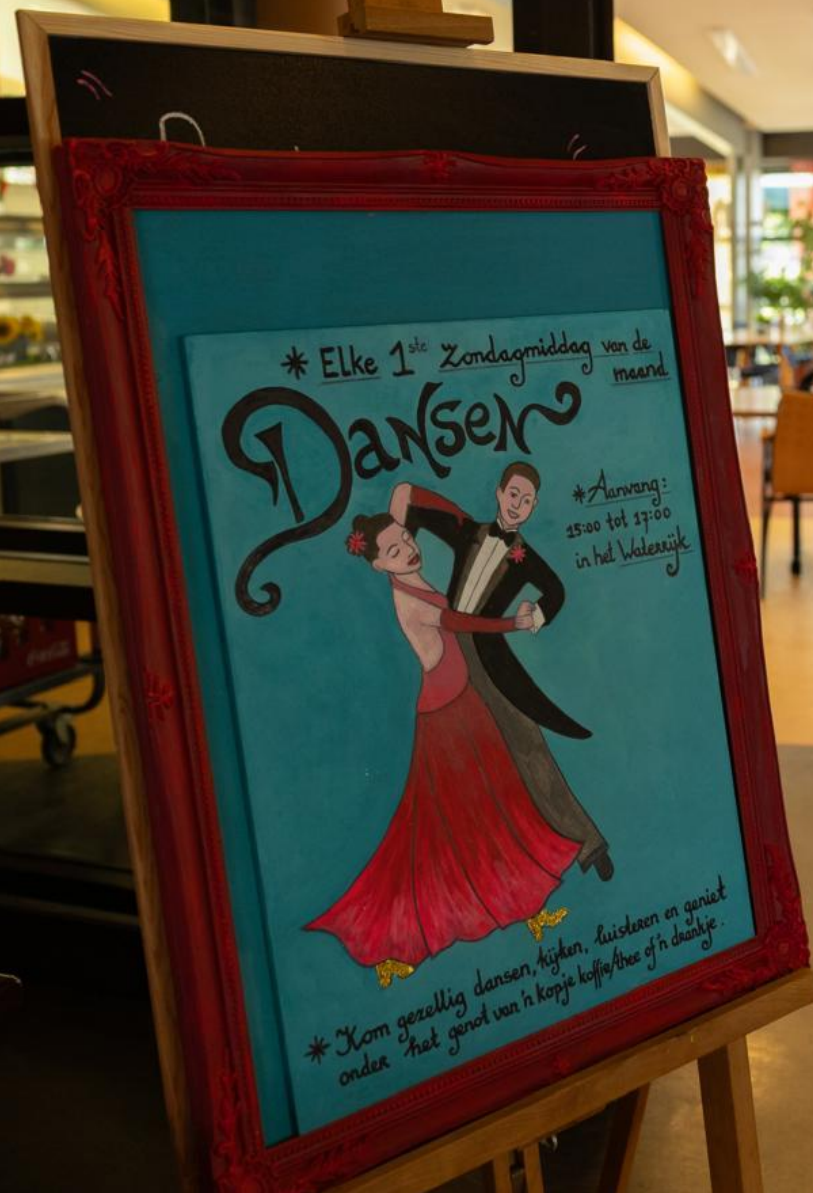
“Zien dansen, doet dansen”

Eén van de deelnemers



“Ik heb me nu toch weer
ingeschreven bij de dansschool.”

Eén van de deelnemers



* Elke 1^{ste} Zondagmiddag van de maand

Dansen

* Aanvang:
15:00 tot 17:00
in het Waterrijk

* Kom gezellig dansen, kijken, luisteren en genieten
onder het genot van 'n kopje koffie/thee of 'n drankje.

“Mensen laten
gewoon hun
rollator los als
ze bezig zijn.
Daar wordt ik
bijna
emotioneel
van.”

Eén van de deelnemers



Waarheen?

Doelen:

1. Inzicht in de **ervaringen over waarde** van deelname aan 'Dans je Fit'
2. Inzicht in **drempels** om mee te (blijven of gaan) doen aan 'Dans je Fit';
3. Wensen ophalen voor versterking van Dans je Fit als programma
4. Zorgen dat het goed geregeld is voor alle partijen en dat Dans je Fit kan blijven bestaan;



Vragen?

