

GALM+ SENIOREN SPORTIEF VAN START!

Met een estafettewandeling van twee Galmdeelnemers en twee aspirant deelnemers werd het startschot gegeven voor Galm+ Senioren Sportief, een beweegprogramma voor mensen in de leeftijd tussen de 65 en 75 jaar.

Tijdens de fitheidstest in sporthal West op zaterdag 24 april gaf Wethouder Van Soest de estafettestokjes door van Galm 55 + naar Galm 65 + en bracht tijdens zijn toespraak het belang van bewegen en sport onder de aandacht. Hij benadrukte dat naast gezondheidswinst, het meedoen en daarmee de sociale component van dit programma zo herkenbaar en belangrijk is. Weer plezier krijgen in bewegen, samen met leeftijdgenoten, onder deskundige begeleiding zijn essentiële, herkenbare factoren van deze

beweegprogramma's. De wethouder wist te melden dat de deelnemers ditmaal voor het eerst een keus konden maken uit een breed beweegprogramma in sporthal De Vallei en watergymnastiek in het zwembad. De lessen starten in mei. Daarna volgt een zomerstop, maar in september worden de lessen hervat en kunt u zich nog aansluiten bij dit sport en beweegprogramma.

Sportarts mevrouw Gobes-De Punder van het Sport Medisch Adviescentrum gaf eveneens aan hoe belangrijk bewegen is voor de gezondheid van mensen, juist en ook op deze leeftijd. Tot slot heeft wethouder Van Soest Karel Turkesteen en Cor Maertzdorf (twee mensen die al geruime tijd aan dit sportprogramma meedoen) in het zonnetje gezet voor hun niet



Wethouder Van Soest opende Galm+ Senioren Sportief

aflattende inzet voor Galm en de senioren sport.

Aan het einde van de test gaven diverse deelnemers zich op om in mei of september te gaan beginnen met Galm+ Senioren Sportief.

Wanneer u belangstelling heeft voor dit sportprogramma kunt u contact opnemen met Sport-service en Zwembad, telefoon (0318) 538 536 of mail naar marjolein.nijbroek@veenendaal.nl.