



GMS

CAFE

Bewegen & gezondheid

SPREKERS GMS CAFE

Fouad de Vries

GMS beweegt



"GMS beweegt voor jong en oud." Dit jaar organiseert GMS Beweegt twee evenementen voor bewoners om bewegen in de wijk te stimuleren.

Rachel de Bie

Heel Heerlen Beweegt



"Sport en bewegen voor alle inwoners toegankelijk." Er is al een breed sportaanbod, kijk op sportinheerlen.nl om te zien wat er voor jou in de buurt beschikbaar is.

Luc Arnoldussen

HFC dancestudio



"Van niets iets maken, daar zetten we ons voor in." HFC dancestudio is er voor jong en oud, voor iedereen die wilt bewegen. Ben jij geïnteresseerd? Meld je aan of loop even langs!



HOE KUNNEN WE BEWEGEN EN GEZONDHEID STIMULEREN?

Tijdens het GMS café spraken we over bewegen en gezondheid. We gingen aan de slag met vragen, zoals 'hoe krijgen we 'lotgenoten' bij elkaar?', 'hoe prikkelen we mensen om te bewegen?', 'hoe stellen we mensen in staat om financieel de kosten te dragen?', 'hoe krijgen we kinderen meer aan het bewegen?', 'hoe maken we het aanbod beter en breder bekend in de wijk?', 'hoe krijg je meer mensen samen aan de wandel?', 'hoe betrek je buurtgenoten om samen activiteiten te doen?', 'hoe maak je buiten sporten toegankelijk voor iedereen?'.

Met elkaar benoemde we onder anderen de volgende ideeën.

#1. Elkaar motiveren

"Laten we het simpel houden en iets met elkaar gaan doen. Zoals het opzetten van een wandel of fiets club."

Heb je hier hulp bij nodig of wil je kijken wat er al gebeurt in GMS? Neem dan contact op met Heel Heerlen Beweegt!

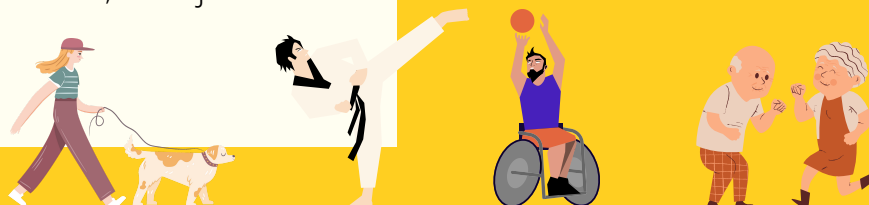


#2. Van jongs af aan

We zouden kinderen meer moeten opvoeden met sport. Dit kan door meer sport in een uitdagende spelvorm aan te bieden, via meer speelplekken voor jong en oud in de openbare ruimte of via school.

#3. Eigen initiatieven

Een app waar je elkaar en initiatieven kunt vinden die bij je passen. "Ik ga vandaag een rondje wandelen, doe je mee?"



NOTEER DE VOLGENDE DATA

5 april regiegroep

Kom ook je feedback geven op woensdag
5 april om 19.30u in het Juphuis



Vrijheidsmaaltijd

Bevrijdingsdag 5 mei, 13.00u in het Lange Jan park



Werkgroep voeding

Wil er iemand meedenken? Meld je bij Dominic
Breuer via d.breuer@heerlen.nl

Burendag

Zaterdag 23 september



Burendag is een dag waarop de buurt gezellig samenkomt en waarbij veel mensen iets goeds doen voor elkaar en de buurt. Organiseer jij ook samen met je buren burendag op 23 september in jouw straat? Koffie, thee en een koekje wordt door ons verzorgd!

Kijk voor meer informatie op www.heerlen.nl/gms of neem contact op met Gitte Kroes (buurtorganisatie GMS) via burendag@buurtorganisatie.nl