



MELD U AAN EN DENK MEE OVER BEWEEGPROGRAMMA'S VOOR 50-PLUSSERS

Bewegen is gezond, dat weten we allemaal. Maar ondanks dat er er veel programma's zijn die 50-plussers helpen om voldoende te bewegen, doen maar weinig mensen mee. Graag horen wij bij de Open Universiteit waar dat volgens u aan ligt.

Hoe kunt u uw mening geven?

- In een individueel gesprek van anderhalf uur met een onderzoeker van de Open Universiteit.
- Iedereen van 50 jaar of ouder kan meedoen, of u nou 51 of 91 jaar bent.
- Ook als u niet mee wil doen aan beweegprogramma's zijn we erg geïnteresseerd in uw mening.

Wat gaan we bespreken?

Wij starten met een korte uitleg over bewegen voor 50-plussers en over een specifiek beweegprogramma. We horen dan o.a. graag van u:

- Wat vindt u van bewegen en van het beweegprogramma?
- Waarom zou u daaraan mee willen doen of waarom juist niet?
- Hoe zou u over zo'n beweegprogramma geïnformeerd willen worden? Via een bericht in de plaatselijke krant of via andere manieren?

Wanneer en waar?

- Ergens in september. U kunt aangeven welke dag of tijdstip u het beste schikt.
- Het gesprek kan plaatsvinden bij u thuis, bij de Open Universiteit of online.
- Deelname bestaat alleen uit deze bijeenkomst en kent geen verdere verplichtingen.

Meedoen aan dit onderzoek?

- Bel 045-576 2448 (Janet Boekhout, bereikbaar op ma t/m do) of mail naar Bewegen@ou.nl.
- U ontvangt dan van ons een brief met meer informatie waarna u zich definitief kunt aanmelden.

Door mee te doen aan deze bijeenkomst levert u een bijdrage aan wetenschappelijk onderzoek waarmee we een gezonde leefstijl bij ouderen willen stimuleren.