



De Friesland

TEAM  
FRL

Beste inwoner,

Bewegen is gezond voor jong en oud. Wanneer we ouder worden, wordt bewegen steeds belangrijker voor de gezondheid. Ook zorgt bewegen vaak voor fijne ontmoeting met andere mensen. High Five Sportstimulering Tytsjerksteradiel organiseert een gratis fittest. We nodigen u graag uit om deel te nemen om uw gezondheid te testen.

### **U bent van harte welkom op onze gratis fittest**

Op donderdag 24 april 2025 kunt u in het gymlokaal in Gytsjerk aan de Waling Dykstrastrijtte 37, tussen 09:30 en 13:00 uur langskomen voor de fittest.

### **Wat kunt u verwachten?**

De fittest is voor iedere inwoner vanaf 65 jaar. Het programma duurt ongeveer één uur en bestaat uit onderstaande onderdelen:

- Invullen van een korte vragenlijst over uw gezondheid en bewegingsactiviteiten
- Een fittest (o.a. bloeddruk, hartslag, knijpkracht en oog-handcoördinatietest)
- Een valrisicotest
- Een persoonlijk adviesgesprek

Na afloop bespreken we de testresultaten met u en krijgt u informatie over het beweegaanbod in de buurt. In sommige gevallen is het mogelijk om een afspraak met een zorgprofessional te maken.

### **Aanmelden**

**Aanmelden voor deze fittest is verplicht. U kunt zich aanmelden door:**

- **Inschrijven op de website: [www.bit.ly/aanmeldenfittestgytsjerk](http://www.bit.ly/aanmeldenfittestgytsjerk)**
- **Heeft u geen emailadres dan kunt u zich per telefoon opgeven bij Rianne Wiersma, 06-38854039**
  - o App uw naam, adres en leeftijd
  - o Spreek (als er niet wordt opgenomen) uw naam, adres, leeftijd en tel.nr. in.

**U kunt zich aanmelden voor de fittest tot uiterlijk 10 april 2025. U ontvangt de bevestiging uiterlijk 17 april 2025 via mail (of per post voor aanmelders zonder emailadres). Kijk ook goed in de spambox wanneer u nog niets ontvangen heeft.**

### **Heeft u vragen?**

Neem dan contact op met mij, Rianne Wiersma, via onderstaande contactgegevens.

Tel: 06 - 38854039, wordt de telefoon niet opgenomen, dan graag een bericht inspreken met tel.nr.

E-mail: [r.wiersma@achtkarspelen.nl](mailto:r.wiersma@achtkarspelen.nl)

Met vriendelijke groet,

Rianne Wiersma

Sportstimuleringsmedewerker ouderensport en aangepast sporten

*Wij hechten waarde aan uw privacy en gaan zorgvuldig met uw gegevens om. Uw adres is verkregen via een samenwerking met gemeente Tytsjerksteradiel en is uitsluitend gebruikt voor het versturen van de uitnodiging voor de fittest. Deze fittest wordt mede mogelijk gemaakt door zorgverzekeraar De Friesland.*

Sport Fryslân is inisjatyfnimmer fan

TEAM  
FRL