

Maak kennis met
onze beweegmakelaar



Christel de Wildt

06-41331267

christel.dewildt@sport-id.nl



Sport-ID Doetinchem

Bezelhorstweg 115

7002 CC Doetinchem

(0314) 33 09 91

info@sport-id.nl

sport-id.nl

Regionale Beweegmakelaar **West Achterhoek**



Gratis
persoonlijk
advies

Samen vinden we de vorm van
bewegen die het beste bij u past!

Fit en vitaal blijven

Voor wie is de beweegmakelaar?

Iedereen is gebaat bij een actieve leefstijl en voor iedereen is een geschikte beweegactiviteit te vinden. Misschien wilt u wel gaan bewegen, maar weet u niet waar u terecht kan. De beweegmakelaar helpt u bij het vinden van een beweegactiviteit die past bij uw wensen en mogelijkheden. De beweegmakelaar geeft u het steuntje in de rug dat u wellicht nodig heeft. Of u nu 30 of 80 jaar bent, een chronische ziekte hebt of revalideert, de beweegmakelaar is er voor iedereen die gezonder wil gaan leven. Dit kan op eigen initiatief of op advies van de arts, therapeut, buurtcoach, wijkverpleegkundige, etc.

Wat doet de beweegmakelaar?

In een persoonlijk adviesgesprek bekijkt de beweegmakelaar samen met u wat u kunt aanpassen aan uw leefstijl om actiever te worden. Het gaat dan niet alleen over sport, maar ook zeker over bewegen. De beweegmakelaar geeft u tips over een gezonde(re) leefstijl, meer bewegen in het dagelijks leven en adviseert u over mogelijke activiteiten. Hierbij wordt rekening gehouden met uw wensen, behoeften en mogelijkheden. Het doel is om samen te bepalen op welke manier u aan een gezondere leefstijl kunt werken zodat u zich fitter gaat voelen. In het gesprek bespreken we op welke wijze de beweegmakelaar u hierin gaat begeleiden.

Regionaal samenwerken, lokaal uitvoeren

De beweegmakelaars zijn afgestudeerde bewegingsdeskundigen met ruime ervaring in adviseren, monitoren en begeleiden van verschillende doelgroepen. Daarnaast hebben ze ervaring in het opzetten en begeleiden van verschillende gezondheidsactiviteiten waarin de nadruk op het stimuleren van een gezonde leefstijl ligt. Iedere gemeente in de Achterhoek heeft een eigen lokale beweegmakelaar, zij zijn bereikbaar via de Regionale Beweegmakelaar.

Afspraak maken?

U kunt zelf direct contact opnemen met de Regionale Beweegmakelaar door een mail te sturen naar beweegmakelaar@sport-id.nl of vraag ernaar bij uw arts of verpleegkundige. Elke woensdagochtend is de Regionale Beweegmakelaar aanwezig van 9.00 - 12.30 uur in het Slingeland Ziekenhuis, volg daarvoor route 84 (afdeling fysiotherapie).

