

De Beweegmakelaar



**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 op eigen initiatief of op advies van de arts of 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 een gezondere leefstijl kunt krijgen zodat u zich fitter gaat voelen. In het gesprek bespreken we op welke wijze de beweegmakelaar u hierin gaat begeleiden.



Bewegmakelaar Sport-ID

De bewegmakelaars en tevens buurtsportcoaches van Sport-ID zijn afgestudeerde bewegingsdeskundigen. Ze hebben veel ervaring met het adviseren, monitoren en begeleiden van doelgroepen met verschillende ziektebeelden. Daarnaast hebben ze ervaring in het opzetten en begeleiden van verschillende gezondheidsactiviteiten waarin de nadruk op het stimuleren van een gezondere leefstijl ligt. De bewegmakelaars zijn actief in de wijk, binnen de 1^e - en 2^e lijnszorg en binnen diverse Gecombineerde Leefstijl Interventies.

Afspraak maken

U kunt een afspraak maken via bewegmakelaar@sport-id.nl of door rechtstreeks contact op te nemen met de bewegmakelaar binnen de diverse werkvelden, deze gegevens staan vermeld op de achterzijde van deze folder. Een afspraak met de bewegmakelaar is kosteloos. Voor meer informatie kunt u ook kijken op de website www.sport-id.nl.



Maak kennis met onze beweegmakelaars



Loes van Beek

Beweegmakelaar GLI
06 - 43163237
loes.vanbeek@sport-id.nl



Christel de Wildt

Beweegmakelaar 1^e en 2^e lijnszorg
en beweegmakelaar in de wijk
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