

HELP MIJ BEWEGEN



Krijg je het advies om meer te gaan bewegen, maar weet je niet waar je moet beginnen?

1. Neem contact op met de Bewegen op Recept (BOR)-Coach.

Dit kan telefonisch, per e-mail of door het formulier op de website in te vullen. Een gesprek met de BOR-Coach is gratis.

2. De BOR-Coach gaat met je in gesprek om te kijken wat je persoonlijke wensen, ideeën en beperkingen zijn op het gebied van sport en bewegen. De BOR-Coach is op de hoogte van de beweegmogelijkheden in de buurt of zoekt dit voor je uit.

3. We kijken welke vorm van beweging het beste bij je past en leiden je toe naar integratie van sport en beweging in je dagelijks leven.



www.amstelveensport.nl

AMSTELVEEN
SPORT
Sterk in beweging

“Een actieve leefstijl bevordert de fysieke en mentale gezondheid. Bewegen werkt preventief bij bestaande aandoeningen en kent nog meer positieve effecten.

Er komen veel mensen bij de huisarts of de fysiotherapeut met leefstijl gerelateerde klachten, vaak veroorzaakt door inactiviteit.

Instanties kunnen nu doorverwijzen naar Bewegen Op Recept.

Mensen weten vaak zelf ook dat bewegen heel goed is, maar ze weten vaak niet waar ze moeten beginnen. **Met Bewegen Op Recept worden mensen letterlijk aan de hand meegenomen** om diverse manieren van bewegen te ontdekken binnen hun mogelijkheden. Als het ene niet werkt, dan proberen we wat anders. Het is een recept op maat.

De taak is echt om zoveel mogelijk mensen naar beweging toe te leiden en bewegen vervolgens in hun leven te integreren voor **een betere kwaliteit van leven**. Het doel is om mensen toe te leiden naar het bestaande beweegaanbod en ze duurzaam in beweging te krijgen en houden.



Daardoor komen mensen niet alleen **beter in hun vel** te zitten, maar worden ook de kosten in de zorg gedrukt en kunnen we bovendien de druk in de eerstelijnszorg verlichten.”

Sabine Meeuwis
BOR-Coach

Neem contact op met:

Sabine Meeuwis, BOR-Coach
bor@amstelveensport.nl
088 85 85 104

Meer info op:

amstelveensport.nl/bewegen-op-recept



BOR
BEWEGEN OP RECEPT

**AMSTELVEEN
SPORT**
Sterk in beweging