



BEWEEGREDE

Onder de noemer 'BeweegReden' organiseert Beweegdorp Norg, in samenwerking met diverse plaatselijke professionals op het gebied van zorg en sport, trainingsprogramma's voor inactieve mensen, waarbij u kennis kunt maken met het plaatselijke sportaanbod.

Met ons programma willen wij ervoor zorgen dat mensen zich fitter en gezonder voelen en een blijvend actievere leefstijl ontwikkelen.

In september 2015 gaan we ons richten op mensen met diabetes en/of overgewicht. Valt u niet in de doelgroep, maar heeft u een 'stok achter de deur' nodig om in actie te komen, ook dan bent u van harte welkom!

Wist u dat beweging een belangrijke bijdrage kan leveren aan een betere lichamelijke en geestelijke gezondheid en een gezonder gewicht? Bij diabetespatiënten kunnen, door meer fysieke activiteit, de bloedglucosewaarden verbeteren, waardoor de hoeveelheid medicijnen soms flink vermindert. Sterker nog: door meer bewegen kan het gebruik van medicijnen zelfs voorkomen worden.

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, bel of mail ons gerust!

PROGRAMMA

Om aan het programma, dat 12 weken duurt, te mogen deelnemen worden belangstellenden vooraf getest. Bij gebleken geschiktheid starten mensen direct met het programma. Indien nodig verwijzen wij door naar de fysiotherapeut of diëtiste voor een individueel consult. Bij twijfel raden wij u altijd aan eerst contact met uw huisarts op te nemen.

In het programma beweegt u 2x per week en worden laagdrempelige activiteiten als wandelen en fietsen gecombineerd met activiteiten die worden aangeboden door de plaatselijke sportaanbieders.

Daarnaast is er veel aandacht voor voorlichting: de diëtiste vertelt u alles over gezonde voeding en u brengt een bezoek aan de supermarkt, waar u leert etiketten lezen. Een lezing met als thema 'volhouden' is eveneens in het programma opgenomen.

Gedurende het traject worden alle deelnemers intensief begeleid door leefstijlcoach Jeroen Grevink, die bij alle activiteiten aanwezig zal zijn.

Ons programma wordt afgesloten met een eindtest en een leuke, gezonde kookworkshop, waarbij u een lekkere en lichte lunch gaat bereiden. Een beloning voor 12 weken hard werken!

METEN IS WETEN

Alle deelnemers aan het programma worden door de fysiotherapeuten van Praktijk de Roef en Fysiotherapie Norg uitgebreid getest op conditie en kracht én op geschiktheid voor deelname aan het programma.

Diëtiste Claudia Heinsma checkt uw BMI en meet uw lichaamssamenstelling.

De testen worden afgenomen in de gymzaal bij basisschool De Hekakker op:

- zaterdag 5 september 2015, aanvang 10:00 uur
- zaterdag 28 november 2015, aanvang 10:00 uur



KOSTEN

Door financiële steun van de gemeente Noordenveld, de Provincie Drenthe en Beweegdorp Norg kost deelname aan BeweegReden slechts € 60,00.

Mensen met een laag inkomen kunnen een beroep doen op 'Meedoen in Noordenveld'. Deze voorziening betreft een financiële tegemoetkoming in de kosten. Meer informatie hierover is te vinden op www.gemeentenoordenveld.nl.

INFORMATIEAVOND

Voor meer informatie bent u van harte welkom op:

Datum: donderdag 3 september 2015

Tijd: 20:00 - 21:30 uur

Locatie: Brinkhof Norg

Huisarts Margreet Teelken van huisartsenpraktijk Heijstra/Kremer zal een inleiding verzorgen met als thema 'het belang van bewegen', leefstijlcoach Jeroen Grevink praat u bij over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, u krijgt een uitgebreide toelichting op het programma, hoort ervaringen van andere deelnemers, er is gelegenheid tot het stellen van vragen en u kunt zich direct aanmelden als deelnemer.



Aanmelden voor de informatieavond kan bij Afien Baving, projectleider sportimpuls van Beweegdorp Norg, via:

- projectleiderbeweegdorpnorg@gmail.com

- 0592-613213

BEWEEGREDEN WORDT

MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

- Badminton Club Norg
- Bewegingscentrum Norg
- Diëtheek Norg
- Diëtistenpraktijk De Haan-Pottjegort
- Fysiotherapie Norg
- Gemeente Noordenveld
- Gymnastiekvereniging K&V
- Huisartsenpraktijk Heijstra/Kremer
- Huisartsenpraktijk Vaes
- Leefstijlcoach Jeroen Grevink
- Molenduinbad
- Praktijk de Roef
- Provincie Drenthe
- Supermarkt Coop
- Wandelsport Marleen



Beweegdorp Norg



Diabetes / Overgewicht



Samen sporten

Fysiotherapie

Voedingsadvies

Actievere leefstijl

Voel je fitter & gezonder!