BEWEGEN WERKT!

EEN BEWEEGPROGRAMMA VOOR MENSEN IN DE BIJSTAND

GRATIS SPORTEN
GROOTS PLEZIER



"Dit programma is echt geweldig. Ik houd van sporten, het geeft mij vertrouwen, voldoening en een energiek en blij gevoel. Ook heb ik tijdens het sporten veel leuke gesprekken wat goed is voor mijn integratie in Nederland." *(deelnemer uit Hasselt)*

"Ik heb dit veelzijdige en uitdagende programma aangegrepen om wat kilo's kwijt te raken en heerlijk fit te worden. Zo leerde ik hardlopen, wat ik nu ook in mijn vrije tijd oppak. Bovendien is het gezellig om even onder de mensen te zijn." *(deelneemster uit Genemuiden)*

"Bewegen maakt mij gelukkig en werd met dit gratis programma weer mogelijk. Het is een leuke manier om mijzelf meer aandacht te geven, om mijn zorgen even te vergeten. In de sportzaal voel ik mij geen verliezer en dat geeft zoveel voldoening." (*deelneemster uit Zwartsluis*)

www.bewegeninzwartewaterland.nl

Buurtsportcoach
Zwartewaterland

BEWEGEN WERKT OOK VOOR JOU!

Wie is aangewezen op de bijstand moet als geen ander keuzes maken als het op geld aankomt. Bij de meeste mensen staan uitgaven voor sport dan vaak onderaan het lijstje. Maar bewegen maakt juist gelukkig en gezond. Het blijkt bovendien een goede manier om de zorgen even te vergeten en stress te verminderen. Met het gratis programma 'Bewegen Werkt' geeft de Buurtsportcoach Zwartewaterland mensen in de bijstand de kans om (weer) onder gediplomeerde begeleiding te gaan sporten. Ervaar zelf wat bewegen met je kan doen en meld je aan!

MEER DAN SPORTEN

Deelnemers aan het programma 'Bewegen Werkt' komen op dinsdag van 9.15-10.15 uur en op donderdag van 10:00-11.00 uur bij elkaar op de accommodatie van v.v. Olympia'28 of in Sporthal De Prinsenhof te Hasselt.

Deels in samenspraak met de deelnemers traint de Buurtsportcoach Zwartewaterland niet alleen specifieke sportvaardigheden, maar ook vaardigheden als initiatief nemen, samenwerken en plannen. Dit alles vergroot het uithoudingsvermogen, zelfvertrouwen én sociale netwerk. Want met Bewegen Werkt! leer je natuurlijk ook gewoon meer leuke mensen kennen.

WAAROM BEWEGEN?

- MINDER VAAK ZIEK
- GROTERE KANS OP WERKHERVATTING
- BETERE CONCENTRATIE
- BETER VERMOGEN TOT NADENKEN
- VERLAGEN FYSIEKE EN EMOTIONELE SPANNINGEN
- VERLICHTEN VAN ANGSTAANVALLEN, VERSLAVING EN DEPRESSIES

Volgens neuropsycholoog Erik Scherder



CONTACT
Martijn Jansen
Buurtsportcoach Zwartewaterland
T. 06 30 40 85 76
E. m.jansen@zwartewaterland.nl
I. www.bewegeninzwartewaterland.nl

www.bewegeninzwartewaterland.nl