



Bewegen als eerste stap naar participatie

Participatie als resultaat

**BEWEGEN
WERKT**

Bewegen als eerste stap naar participatie

U heeft een uitkering en wilt weer graag gaan bewegen. Dit is uw kans, want als u verzekerd bent bij de Haagse verzekering VGZ of Menzis dan is het programma van 12 weken geheel KOSTELOOS! Deelnemers aan dit programma vinden het vaak fijn en leuk om mee te doen. Past het ook bij jou? Om je op weg te helpen hebben wij wat informatie voor je op een rijtje gezet.

Wat is het Bewegen Werkt beweegprogramma?

Dit is een programma waarbij je een aantal maanden, 2 keer per week samen met andere mensen gaat bewegen, ontspannen, plezier maken, successen ervaren en oefenen met nieuw gedrag. Denk aan beweegactiviteiten in de gymzaal, fitnessruimte, wandelen, fietsen en veel andere dingen.

We kijken samen naar wat je wél kan en passen activiteiten hierop aan. Iedereen kan meedoen, ook mensen met uiteenlopende klachten. Onze goed opgeleide coaches vinden het dé uitdaging om je hierbij te helpen.

Er is ook aandacht voor leefstijl. We gaan het hebben over onder andere voeding, bewegen, ontspannen en slapen. Je doet veel kennis en inzichten op. Tijdens de bijeenkomsten is er ook altijd tijd om samen een kop koffie of thee te drinken.

Voor wie?

Je kan meedoen als je een uitkering ontvangt en je verzekerd bent bij de Haagse verzekering Menzis of VGZ en je meer uit het leven wilt halen!

Wat bereik je ermee?

Doe je mee dan kun je rekenen op positieve ontwikkeling van jouw persoonlijke situatie. Ontwikkelingen die velen vooraf niet voor mogelijk hielden.

Waarom wil ik meedoen?

- Je krijgt meer energie en voelt je actiever
- Je leert hoe je gezonder kunt leven
- Je krijgt een beter beeld waar je goed in bent
- Je leert beter om te gaan met klachten
- Je leert nieuwe mensen kennen
- Je hebt het gezellig en beleeft plezier!

De training

Er zijn twee groepen actief in Laak.

Op de dinsdag en donderdag van 10.00 - 13.00 uur.

De andere op maandag en woensdag van 10.00 - 13.00 uur.

Locatie is Fit For Free Hollands Spoor, Waldorpstraat 11D

Aanmelden

Aanmelden voor het Bewegen Werkt beweegprogramma kan via de desbetreffende docent: Yoen van den Berg | 06 - 15 90 62 18 of mailen naar yoen.vandenberg@bewegenwerkt.nl

Nadat wij jouw aanmelding hebben ontvangen is er eerst een voorlichting. De coach legt dan het programma uit en vertelt hoe het daarna verder gaat.

Als je meedoet dan voeren we eerst een persoonlijk gesprek. Tijdens dit gesprek stellen we een aantal vragen, zoals: wat wil je leren of bereiken tijdens het programma? En waar moeten we rekening mee houden? We doen ook een aantal fysieke testen, zodat we weten wat je op dat moment kan. Tijdens de tweede bijeenkomst maak je kennis met de groep en start het programma.

Heb je vragen?

Neem dan contact op met Yoen van den Berg, bellen of mailen.

06 - 15 90 62 18 | yoen.vandenberg@bewegenwerkt.nl. Hij kan uw vragen beantwoorden of kom naar de voorlichting van onze coaches. Grote kans dat je dan mee wilt doen! We zien je graag en vinden het leuk dat je met ons een nieuw avontuur wilt aangaan.



‘Ik had helemaal
geen zin en energie
meer om dingen te
doen. Nu heb ik
dat wel weer!’