

Sport- en beweegloket

Gezondheidscentrum Overdiep

Beweegloket Overdiep

Sport en bewegen is voor iedereen een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl, maar nog niet iedereen vindt zelf een passende sport of beweegactiviteit. Het beweegloket denkt mee met iedereen in Eemsdelta die een drempel ervaart om te gaan bewegen. U kunt zich kosteloos laten adviseren door de beweegcoach. Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op uw gezondheid. Het verbetert uw conditie en helpt om uw sociale contacten te vergroten.

Wat is het beweegloket?

- Beweegadvies op maat (gratis), voor mensen met of zonder beperking afgestemd op je voorkeur en mogelijkheden
- Voor iedereen die een drempel ervaart om te gaan sporten/bewegen
- Biedt ondersteuning als bewegen in een reguliere groep niet mogelijk is
- Begeleiding bij het starten van een passende sport- of beweegactiviteit
- Ondersteuning aan professionals bij het opzetten van aangepast sportaanbod of ondersteuning bij het lesgeven op maat
- Het beweegloket verbindt ook kinderen met speciale beweegvragen

Wanneer?

Vanaf 12 januari 2023 kunnen inwoners elke donderdag tussen **13:00 – 16:00** langskomen in het gezondheidscentrum. Een afspraak maken is niet nodig maar mocht u zeker willen zijn van een plek dan kunt u contact opnemen met één van de beweegcoaches via onderstaande contactgegevens. Het beweegloket vindt plaats vanaf de **Damster Zorgbalie**. Adres: Stadhaven 23, Appingedam.



Kirsten Pheifer

Beweegcoach gemeente Eemsdelta

k.pheifer@hvdsg.nl

06-83 13 48 75

Leah Schans

Beweegcoach gemeente Eemsdelta

l.schans@hvdsg.nl

06-19 91 96 62

