

ZEELAND



BEWEGING



Er voor zorgen dat bewegen als behandeling bij mensen met chronische aandoeningen zoals Diabetes, Hart en vaat problemen, COPD en Astma een serieuze plaats gaat innemen in de gezondheidszorg.



De beweeginterventie duurt een periode van 5 maanden waarin deelnemers gaan bewegen in de vorm van wandelen. De deelnemers gaan wandelen met 2 doelen; 1 persoonlijk doel en een afstand waar de deelnemers naar toe gaan trainen.



Bent u geïnteresseerd en wilt u meer weten over de mogelijkheden om Zeeland in Beweging in te zetten binnen uw gemeente? Neem dan contact op met SportZeeland via s.vandenbrand@sportzeeland.nl



Mensen met een verhoogd risico op, of al reeds bestaande Diabetes, Hart/ vaatziekten, Astma/COPD. Deze doelgroepen zijn een bewuste keuze, omdat juist voor deze mensen er door het structurele bewegen gezondheidswinst op een eenvoudige manier haalbaar en meetbaar is!



Tijdens twee testdagen worden de persoonlijke gezondheidsdoelen gesteld om concreet en haalbaar te maken. Tevens wordt de conditie getest, om de gekozen afstand te kunnen realiseren. Ook wordt er gemeten; de skeletspiermassa, vetpercentage, gewicht, bloedsuiker, bloeddruk, BMI.



Verschillende zorgprofessionals geven informatie-avonden over voeding en beweging, om de kennis en bewustwording te vergroten over wat bewegen en voeding doet met de gezondheid! En om ze op de hoogte te houden van de nieuwe richtlijnen van voeding en bewegen.



 SportZeeland

 Provincie Zeeland



Sport Verenigt Zeeland

ZEE
LAND
DAAGT JE
UIT

