

TIPS om (meer) te bewegen

- Kies activiteiten die u leuk vindt en die bij u passen.
- Verdeel uw energie en zorg voor voldoende rust.
- Voer de duur, intensiteit en frequentie van de activiteiten geleidelijk op.
- Beweeg of sport samen met anderen, dat is gezellig en motiverend.
- Maak een afspraak met een familielid, buurvrouw, buurman, vriend of vriendin om samen te bewegen op een vast tijdstip.
- Rust even uit als de activiteit te inspannend wordt; laat u niet opjatten om toch door te gaan.
- Als u met de lift omhoog moet, kies er dan voor om tot de eerste verdieping met de trap te gaan.
- Gebruik een stappenteller om uw inspanningen te meten; dit werkt motiverend en bevordert extra inspanning.
- Maak standaard na het eten een ommetje.
- Probeer een nieuwe wandelroute uit.
- Beweeg mee met het televisieprogramma Nederland in Beweging.
- Beloon uzelf voor wat u hebt bereikt.

Fotografie: Rachele Photography, Inge Hondebrink



Revalidatie, Sport en Bewegen

Papendallaan 60
6816 VD Arnhem
telefoon 06 1095 4776
rsb@shnederland.nl
www.shnederland.nl/rsb



Beweeg- en Sportloket



Bewegen: gezond én leuk!

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op uw gezondheid, het verbetert uw conditie en helpt u om uw sociale contacten te vergroten. Of u jong of oud bent, een handicap heeft of chronisch ziek bent, voor iedereen geldt: een half uur per dag actief bewegen is een gezond streven.

Bij het Beweeg- en Sportloket kunt u terecht voor een persoonlijk advies over uw wensen en mogelijkheden op het gebied van bewegen en sport. Samen met de consulent van het Beweeg- en Sportloket bekijkt u hoe u in uw dagelijks leven een meer actieve leefstijl kunt realiseren. Ook is er aandacht voor bewegen en sport als vrijetijdsbesteding: de consulent heeft informatie voor u over geschikte mogelijkheden bij u in de buurt.

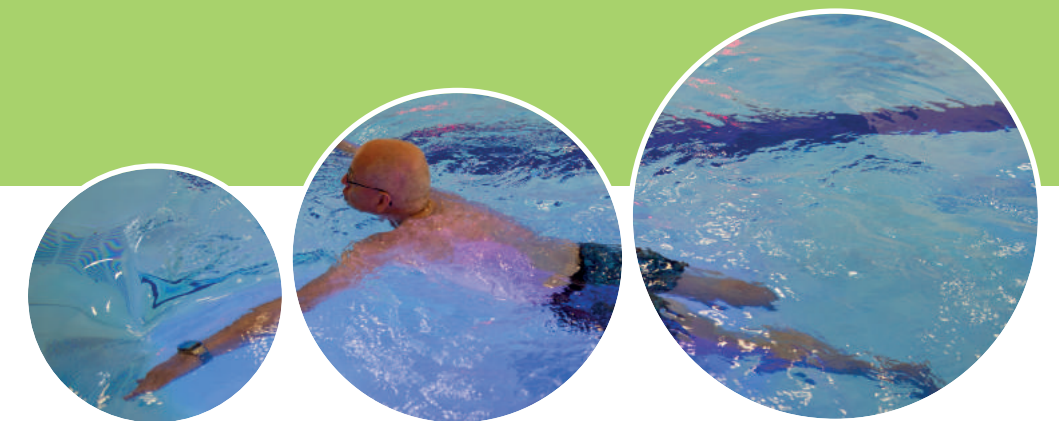
Voorafgaand aan het adviesgesprek heeft de consulent contact gehad met uw behandelaar. Tijdens het gesprek komen onder meer de volgende onderwerpen aan bod: uw wensen, motivatie, sport- en beweegverleden, thuissituatie, vervoersmogelijkheden en hulpmiddelen. Bovendien wordt u geïnformeerd over activiteiten en/of clinics waarbij u kunt kennismaken met diverse beweeg- of sportmogelijkheden.

Beweeg- en sportadvies op maat

Na het adviesgesprek neemt de consulent van het Beweeg- en Sportloket nog een aantal malen (telefonisch) contact met u op over de voortgang. De consulent begeleidt en ondersteunt u graag bij het ontwikkelen en behouden van een sportieve/actieve leefstijl.

Interesse in een beweeg- en/of sportadvies op maat?

Vraag dan uw medisch specialist of het secretariaat om een afspraak voor u te maken bij het Beweeg- en Sportloket. U kunt uiteraard ook zelf een afspraak maken bij het Beweeg- en Sportloket.



rillen buitenzijde