

De Beweegmakelaar

brug tussen zorg en sport



Bewegen is gezond

Voldoende en regelmatig bewegen is gezond. U loopt minder kans op bijvoorbeeld overgewicht, hart- en vaatziekten, suikerziekte, stress of depressie. Maar wist u al dat bewegen uw geheugen en concentratievermogen verbetert en uw zelfstandigheid

vergroot? Bewegen met anderen geeft vaak plezier en gezelligheid. U krijgt nieuwe contacten en uw sociale netwerk wordt groter. Ook dit is goed voor uw gezondheid.

Start met bewegen

Iedereen kan bewegen. Voor iedere inwoner van Vaals is een geschikte beweegactiviteit te vinden. Misschien kunt u daarbij wat hulp goed gebruiken. Iemand die met u meekijkt naar wat u kunt, wat u leuk vindt en wat nodig is om te beginnen. Iemand die weet wat de mogelijkheden zijn en welke daarvan het beste bij u past. Dat is de Beweegmakelaar.

Wat kan de Beweegmakelaar voor mij betekenen?

De Beweegmakelaar is de brug tussen u en het beweeg- en sportaanbod in Vaals. De Beweegmakelaar brengt uw vraag en het aanbod van de beweeg- en sportaanbieders bij elkaar. Zij begeleidt en ondersteunt u vanaf de eerste les totdat u met plezier regelmatig beweegt en actief bent.

Hoe kan ik me aanmelden?

U kunt zich rechtstreeks aanmelden bij de Beweegmakelaar via **06 12 63 92 63** of via **beweegmakelaar@vaals.nl**. U kunt ook vragen aan uw zorgverlener om u door te verwijzen naar de Beweegmakelaar. Zij neemt dan contact met u op en maakt een afspraak.

(Meer info vindt u op: www.vaals.nl, actueel, vaalsbeweegt)



Kom in beweging Door begeleiding op maat

De Beweegmakelaar

brug tussen zorg en sport



Wat doet de Beweegmakelaar?

Na aanmelding of verwijzing door bijvoorbeeld uw huisarts, fysiotherapeut of psycholoog, komt de Beweegmakelaar bij u thuis. Samen kijkt u naar uw beweeggedrag, motivatie en mogelijkheden. Vervolgens krijgt u een persoonlijk

advies en begeleidt zij u bij de eerste stap naar de door u gekozen beweegactiviteit.

Gedurende een jaar neemt de Beweegmakelaar op vaste momenten contact met u om te bespreken hoe u de beweegactiviteit ervaart en welke knelpunten u eventueel tegenkomt. Ze geeft oplossingen en heeft tips voor een actiever en gezonder leven. Na een jaar volgt een afsluitend gesprek.

De begeleiding door de Beweegmakelaar is gratis!

Kom in beweging Door begeleiding op maat!

Beweegmakelaar Jolanda Mikic

Jolanda Mikic heeft veel ervaring als sporter, maatschappelijk werker, coach en docent.

Ze bereikte de top in haar sport, het powerliften, en volgde daarnaast twee opleidingen,

Jeugdwelzijnswerk en Maatschappelijk Werk en Dienstverlening. Jolanda heeft 15 jaar als

maatschappelijk werker bij Trajekt gewerkt.

Sinds 2009 is ze Sport- en Beweegleider

Senioren en geeft ze in het Heuvelland

o.a. Meer Bewegen voor Ouderen-groepen en

Sport en Spel 50+-groepen.



Jolanda Mikic 06 12 63 92 63

beweegmakelaar@vaals.nl