



“De docent zorgt dat iedereen zich op zijn gemak voelt”

Kosten

De bewegingstake bij de fysiotherapeut of het gesprek met de bewegingscoach kost u niets*.

Voor het *Binnen Buiten Bewegen* programma van 10 weken betaalt u € 35. Kiest u voor bestaand sportaanbod dan betaalt u daarvoor de vaste bijdrage. Uiteraard is een gratis proefles altijd mogelijk. Met de Amstelveenpas krijgt u korting bij diverse bewegingsactiviteiten.

*De bewegingstake wordt in principe vergoed vanuit uw aanvullende ziektekostenverzekering voor fysiotherapie en anders vanuit de gemeente.

Wie komt in aanmerking?

- Heeft u overgewicht, iets te hoge bloeddruk of beginnende suikerziekte?
- Heeft u regelmatig last van rugpijn, spierpijn, gewrichtspijn, stijfheid?
- Voelt u zich vaak moe of lusteloos?
- Doet u niet of nauwelijks aan lichamelijke beweging?
- Bent u tussen de 18 en 75 jaar?

Dan is het bewegingsrecept ook iets voor u!

Meer informatie

Kijk op www.sportserviceamstelveen.nl onder het kopje *volwassenen* of neem contact op met de bewegingscoach Saskia van der Meer, bewegingscoach@sportbedrijfamstelveen.nl, tel 06 53 25 78 95.

BEWEGEN
OP RECEPT

Bewegen op Recept is een initiatief van:

sportbedrijf
AMSTELVEEN

Fysiotherapie Dekker



“Ik ben niet meer buiten adem na het traplopen en ik voel me fitter”

“Ik heb minder last van spier- en gewrichtspijnen”

Iedereen heeft
beweging nodig!

- Voelt u zich vaak moe en lusteloos?
- Gaat u regelmatig naar de dokter?
- Doet u weinig of niet aan sport of beweging?

Dan is Bewegen op Recept mogelijk iets voor u!



Iedereen heeft beweging nodig!

Als u te weinig beweegt, krijgt u daar last van. Met een klein beetje beweging voorkomt u al veel klachten. Bovendien is bewegen leuk en gezellig! Daarom heeft de gemeente Amstelveen samen met zorg- en welzijnsaanbieders, Fysiotherapie Dekker en het Sportbedrijf Amstelveen *Bewegen op Recept* (BOR) mogelijk gemaakt.

Begeleiding en advies

U ontvangt van uw huisarts of een andere zorg- of welzijnsaanbieder uit de wijk een 'Beweegrecept'. Als u gezondheidsproblemen heeft, neemt u contact op met de fysiotherapiepraktijk die op het beweegrecept vermeld staat voor een bewegingintake. Anders belt u de beweegcoach voor een afspraak. Het kan ook zijn dat de huisarts zelf belt met de fysiotherapiepraktijk of beweegcoach en vraagt of zij met u contact op willen nemen. Bij de bewegingintake wordt er gekeken naar passende beweegactiviteiten en of er gezondheidsbeperkingen zijn.

Beweegaanbod

Er is van alles te doen in de wijk. Samen met de beweegcoach kiest u een geschikte activiteit. Heeft u lang niet gesport, dan kunt u deelnemen aan een 'opstart'programma van 10 weken: *Binnen Buiten Bewegen* (BBB). Deze cursus zal een aantal keren per jaar gestart worden. De eerste 5 weken oefent u onder begeleiding van een fysiotherapeut in de oefenzaal van de fysiotherapiepraktijk om uw conditie te verbeteren en te ervaren wat uw mogelijkheden zijn. Na 5 weken neemt een beweegdocent de groep over en gaat 5 weken lang buiten aan de slag.

Als vervolg op het *Binnen Buiten Bewegen* kunt u zelf blijven bewegen of gaan deelnemen aan geselecteerd beweegaanbod dat aangepast wordt aan uw beweegmogelijkheden in of buiten de wijk ('*Bewegen op Recept* proof'). U krijgt bij die beweegactiviteiten extra begeleiding en de beweegcoach houdt contact met u hoe het gaat.



"Ik kijk er iedere week weer naar uit, gezellig!"