



LEEFSTIJLCOACH

GEMEENTE BORSELE

BEWEEG JE GEZOND

EET JE VITAAL

TRAIN JE STERK
SPORT JE FIT

LEEFSTIJLCOACH GEMEENTE BORSELE
POSTBUS 1, 4450 AA HEINKENSZAND
STENEVATE 10, 4451 KB HEINKENSZAND
T. (0113) 238383
E. LEEFSTIJLCOACH@BORSELE.NL
I. WWW.BORSELEBEWEEGT.NL



BEWEEG JE GEZOND

EET JE VITAAL

TRAIN JE STERK

SPORT JE FIT

BORSELEBEWEEGT.NL

Marianne de Jonge / Karin van Iersel

De Wereld Gezondheidsorganisatie geeft aan dat ruim 75% van alle welvaartziekten wordt veroorzaakt door onze levensstijl. Dit betekent dat wij zelf voor 75% invloed hebben op het voorkomen van welvaartziekten en het behoud van onze gezondheid. Gebrek aan bewegen is naast voeding en stress een oorzaak van veel gezondheidsproblemen. De aandacht voor een gezonde(re) en actieve(re) leefstijl is momenteel groot.

De gemeente Borsele vindt het belangrijk dat iedereen de mogelijkheid heeft om te bewegen, te sporten en vitaal te zijn. Wat betekent vitaal zijn? Dat je blaakt van energie, beschikt over mentale veerkracht, doorzettingsvermogen hebt; kortom lekker in je vel steekt!

Dat geldt voor alle inwoners van alle leeftijden. Toch zijn er altijd groepen mensen die moeite hebben om, letterlijk en figuurlijk, in beweging te komen. De praktijk leert ons dat mensen met chronische lichamelijke klachten of beperkingen vaak minder bewegen. Juist deze groep mensen heeft baat bij goede beweging. In de praktijk gebeurt het meer dan eens dat mensen die door een (huis)arts worden doorverwezen om (medisch) te gaan bewegen of sporten daarmee stoppen wanneer het traject is afgelopen. Of soms vinden mensen uit schroom of simpelweg onwetendheid de weg niet naar het reguliere beweeg- en activiteitsaanbod bij hen in de buurt. Ook mensen die niet van jongs af aan hebben gesport, en een sportactiviteit als iets lastigs zien in plaats van een fijne en gezellige bezigheid, weten deze weg niet te vinden. Om deze personen, om deze inwoners van de gemeente Borsele te motiveren en te activeren tot een gezonde(re) en actieve(re) leefstijl is er in de gemeente Borsele een leefstijlcoach actief.

DOEL LEEFSTIJLCOACH

De leefstijlcoach stelt zich als doel dat inwoners zo lang en goed mogelijk zelfstandig thuis kunnen blijven wonen (zelfredzaamheid) en dat iedereen mee kan doen in de samenleving (maatschappelijke participatie) door fysiek en mentaal gezond te blijven (gezondheid, vitaliteit).

WAT DOET DE LEEFSTIJLCOACH

De leefstijlcoach is op de hoogte van het reguliere aanbod in de gemeente Borsele op het gebied van bewegen, voeding, sporten, gezondheid en vitaliteit.

Er wordt naar samenwerking gezocht met eerstelijnszorg (o.a. huisartsen, fysiotherapeuten, etc.) en externe aanbieders op het gebied van bewegen, voeding, sporten, gezondheid en vitaliteit. Zorgaanbieders kunnen hun cliënten doorverwijzen naar de leefstijlcoach.

De leefstijlcoach gaat aan de slag om te bekijken waarmee gezondheidswinst te behalen is. Samen wordt gezocht naar een (beweeg)activiteit waar de interesse ligt, waarbij men zich prettig voelt en er gewerkt wordt aan de eigen gezondheid en vitaliteit. De Leefstijlcoach gaat eventueel mee om kennis te maken met de activiteit(en) en kijkt mee of deze passend en haalbaar is.

Wilt u tijdens uw bijeenkomst een presentatie? Neem contact op met de leefstijlcoach. De leefstijlcoach organiseert informatie-activiteiten die bijdragen aan de bewustwording rondom 'eigen gezondheid'.

De Leefstijlcoach bekijkt het groepsactiviteiten-aanbod binnen de gemeente Borsele. En bouwt, daar waar nodig, in samenwerking met anderen het aanbod voor speciale doelgroepen uit.



GEMEENTE BORSELE

“SAMEN BEWEGEN NAAR
STRUCTURELE VERANDERINGEN
DIE BIJDAGEN AAN EEN
VITALER LEVEN WAARBIJ U
LANGER ZELFSTANDIG WOONT
EN (MEDISCHE)ZORG UITSTELT”

CONTACT

De leefstijlcoachfunctie wordt binnen de gemeente Borsele uitgevoerd door twee medewerkers: **Marianne de Jonge** en **Karin van Iersel**.

Als inwoner van de gemeente Borsele, als zorgprofessional en als (semi) professional op gebied van bewegen, voeding, sporten, gezondheid en vitaliteit kunt u op beiden een beroep doen. Schroom niet en neem contact met ze op. Ze helpen u graag!



GEMEENTE BORSELE

POSTBUS 1, 4450 AA HEINKENSZAND



STENEVATE 10, 4451 KB HEINKENSZAND



T.(0113) 238383

E. LEEFSTIJLCOACH@BORSELE.NL