

# EEN STAPJE FITTER!

## IN DE GEMEENTE BORSELE

### DOE JE MEE?

**Vind je het lastig om voldoende te bewegen en gezond te eten?**  
**Zit je niet zo lekker in je vel?**  
**Heb je een laag inkomen?**

Dan is **EEN STAPJE FITTER** wat voor jou! Je krijgt persoonlijke, professionele begeleiding. Je bespreekt waar je aan wilt werken en krijgt je eigen doelen. Aan het begin en het eind van het programma is er een fitheidscheck om te kijken of je een stapje fitter geworden bent. We snappen dat dit allemaal best spannend klinkt. Mensen die al meegedaan hebben aan **EEN STAPJE FITTER** zeggen dat ze blij zijn dat ze dit gedaan hebben. Ze voelen zich gezonder en zijn fitter.

Op **MAANDAGOGHTEND** bespreken we met elkaar een onderwerp bijvoorbeeld:  
Wat is een gezonde en lekkere maaltijd?  
Hoe kan ik dagelijks meer bewegen?  
Hoe kan ik met stress omgaan?  
Hoe kan ik meer mensen leren kennen?  
Hoe kom ik rond met mijn inkomen?

Op **DONDERDAGOGHTEND** gaan we samen bewegen of sporten.  
We kiezen een activiteit die bij jou en de groep past.



- Start in januari 2020 en duurt tot mei 2020
- Groepsprogramma met ongeveer 10 deelnemers
- Twee ochtenden in de week, maandag- en donderdagochtend
- Deelname is gratis
- De bijeenkomsten zijn in Heinkenszand
- Heb je geen vervoer, dan kijken we samen met jou hoe we dit oplossen
- De bijeenkomsten worden door de leefstijlcoach van de gemeente Borsele gegeven in samenwerking met voedingscoach Mascha Koeman van In4FOOD en De Blaeij Fysiotherapie en Medische fitness
- Heb je vragen of wil je je aanmelden, neem dan contact op met Marianne de Kok, leefstijlcoach bij de gemeente Borsele  
Telefoonnummer: 0113- 23 83 13 of via [MdeKok@borsele.nl](mailto:MdeKok@borsele.nl)



**BORSELE BEWEEGT**  
gemeente Borsele



**in4Food**