



*Sport &  
Bewegen*

Dag -  
besteding

## Sport en *bewegen*

### **In beweging komen**

Zorggroep Achterhoek hecht waarde aan beweging, voor een gezondere levensstijl en lichaam. Maar belangrijker nog is beweging inzetten bij onze zorg voor een sterker mentaal welzijn en als hulpmiddel bij socialisering. Of het sport in groepsverband of persoonlijk is, door sporten leer je jezelf beter kennen maar ook met anderen om te gaan. Je wordt fitter en gezonder, hebt een leuke daginvulling en werkt aan doelen uit je zorgplan. In beweging komen is het doel, sport is een middel.

### **Haal het maximale uit jezelf**

Iedereen is anders, iedereen heeft zijn eigen kracht. Wij ondersteunen daarom beweging in alle vormen. Is een wandeling maken, een potje voetbal of een parcourtje afleggen helemaal jouw ding? Onze beweegcoaches denken graag mee en kijken aan welke doelen je in je zorgplan wil werken. Daarnaast bieden wij de mogelijkheid om verschillende sporten te doen met onze sportpartners: zumba in groepsverband bijvoorbeeld of kickboxen! Samen met de professionele beweegcoach van Zorggroep Achterhoek bepaal je welke sport het beste bij jou past.

### **Bewegingsagogiek**

Wij werken met behulp van sport & beweging aan jouw hulpvraag en persoonlijke doelen in je zorgplan. We werken aan deze doelen door methoden uit de bewegingsagogiek en onder begeleiding van de professionele beweegcoaches. Door de inzet van Emotie Regulering, Motivatie & Integratie en Empowerment Training werken we samen aan jouw welzijn.

### **Emotie regulatie**

Bij Emotie Regulatie Training is het doel emoties te herkennen en te reguleren. Daarvoor gebruiken wij krachttraining en conditietraining. Hiervoor zetten wij de onder andere de volgende sporten in: **fitness, kickboksen, CrossFit, bootcamp en circuittraining**. Door deze sporten word je weerbaarder, assertiever, krijg je meer zelfvertrouwen en zul je sociale contacten aangaan.

*In  
beweging  
komen*

Haal het  
maximale  
uit jezelf

### Motivatie & Integratie

Voor Motivatie & Integratie training gebruiken wij loopscholing, bewegingsleer en vitaliteitstraining. Dit doen wij in combinatie met: **wandelen, zwemmen, hardlopen, spinning en bootcamp**. Mogelijke doelen bij deze sporten zijn: vergroten van zelfredzaamheid, uit het sociaal isolement komen en lichamelijke kracht herstellen of vergroten.

### Empowerment Training

Voor Empowerment Training gebruiken wij bewegingsleer en beweegcoaching. Dit doen wij in combinatie met: **wandelen, aquagym, yoga, zumba en teamsport(en)**. Mogelijke doelen bij deze sporten zijn het vergroten van je zelfvertrouwen, door succeservaringen op te doen. Je leert hierbij gebruik te maken van je eigen verantwoordelijkheid en eigen mogelijkheden.

### Kom jij ook in beweging?

Wil je graag sporten en heb je de juiste zorgindicatie? Dan ben je van harte welkom om je aan te melden.

1

#### Contact opnemen

Neem contact op met de beweegcoaches van Zorggroep Achterhoek. Samen plan je een gesprek in. Tijdens dit intakegesprek geef je aan welke sport je graag wil doen, welke wensen je hebt en wat je doelen zijn. Zij kijken naar jouw persoonlijke mogelijkheden en zorgplan.

2

#### Afspraak maken

Na de intake maak je een vaste afspraak. Je bepaalt samen wanneer, waar en hoe vaak je gaat sporten. De beweegcoaches zullen je op een positieve manier motiveren om je aan je afspraken en de spelregels te houden.

3

#### In beweging komen

Je kan beginnen met sporten! De beweegcoaches zullen je op weg helpen op locatie en ook daarna blijven begeleiden volgens de afspraken in je zorgplan.

### Contact

Heb je een vraag over het sporten? Wil je je aanmelden? Neem dan contact op met onze beweegcoaches.

t. 0314 820 377

e. Sport-ZGAchterhoek@zgachterhoek.nl

www.zorggroepachterhoek.nl

