



ELKE BEWEGING TELT VOOR DAT GOED GEVOEL.

Start jij ook met een actiever leven, net als Adnan*?



WEEK 1-3

Naast het basketbal wil ik ook vaker thuis bewegen en meer verplaatsingen zelfstandig met de rolstoel maken. Poetsen doe ik nu met m'n lievelingsmuziek op, dat motiveert me! En mijn brood haal ik zelf bij onze warme bakker. Zo heb ik vers brood én beweging buiten, twee vliegen in één klap!



LANG ZITTEN
ONDERBREKEN



BEWEGEN



ADNAN*, 34 JAAR

Door een autoaccident belandde ik 5 jaar geleden in een rolstoel. Het eerste jaar liet ik de moed helemaal zakken... Ik was voor veel dingen afhankelijk van anderen. Ik wilde graag sporten, maar ik durfde de stap naar een club niet te zetten. Mijn kinesist gaf me een folder over rolstoelbasketbal en zo leerde ik Buurtsport kennen. De eerste proefles gaf me zo'n goed gevoel. Sindsdien heb ik er al veel leuke mensen ontmoet. De sociale contacten houden me mentaal gezond en de extra beweging natuurlijk ook! We maken samen veel plezier.

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
VOORMIDDAG	Vers brood bij Bakker Raoul halen 🕒 10 min. rollen			Vers brood bij Bakker Raoul halen 🕒 10 min. rollen		Op bezoek bij m'n ouders en samen lunchen 🕒 10 min. rollen	Verse broodjes bij Bakker Raoul halen 🕒 10 min. rollen
NAMIDDAG		Poetsen in m'n appartement en luidkeels meezingen met lievelingsmuziek 🕒 30 min.	Beweeg-oefeningen die mijn kinesist mij heeft geleerd				
AVOND	Rolstoel-basketbal 🕒 45 min.						

 **WEEK4-6**

Wanneer ik niet naar de bakker ging en geen basketbal had, bleef ik soms de hele dag binnen... Terwijl buiten zijn me zo'n gevoel van vrijheid geeft. Diego van de basketclub en ik vonden het een goed idee om vaker samen te chillen. Op vrijdag gaan we buiten basketballen en nadien drinken we iets. Een leuke routine!



	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
VOORMIDDAG	Vers brood bij Bakker Raoul halen 🕒 10 min. rollen			Vers brood bij Bakker Raoul halen 🕒 10 min. rollen		Op bezoek bij m'n ouders en samen lunchen 🕒 10 min. rollen	Verse broodjes bij Bakker Raoul halen 🕒 10 min. rollen
NAMIDDAG		Poetsen in m'n appartement en luidkeels meezingen met lievelingsmuziek 🕒 30 min.	Beweeg-oefeningen die mijn kinesist mij heeft geleerd				Wekelijks toertje doen in de wijk of in het park 🕒 15 min. rollen
AVOND	Rolstoel-basketbal 🕒 45 min.			Tijdens de reclame op tv luchtje scheppen op balkon en rug stretchen	Rolstoel-basketballen op pleintje met Diego en nadien iets drinken 🕒 30 min.		Tijdens de reclame op tv luchtje scheppen op balkon en rug stretchen

MEER TIPS OF HULP NODIG?

Laat je inspireren door onze beweegtips

www.gezondleven.be/meer-beweging

Maak je eigen actieplan!

mijn.gezondleven.be/actieplan

Hulp van een professional nodig?
Check Bewegen Op Verwijzing

www.bewegenopverwijzing.be



* Adnan is een fictief personage



JOUW BEWEEGPLAN

Vul het beweegplan in.

Wat zal je doen? Hoe lang zal je dat doen?

Kies een beweging die bij je past. Hou rekening met wat je kan.

Bv. Ik verplaats me actief met de rolstoel, 10 minuten heen en 10 minuten terug naar de winkel.

Met wie beweeg je? Beweeg je alleen of met iemand samen?

Bv. alleen. Je antwoord:

Waar zal je dit doen?

Bv. via het park naar het centrum. Je antwoord:

Als er een probleem is, dan is er ook een oplossing.

Bv. als het regent, dan neem ik de paraplu mee.





Als... , dan ...

Wanneer?

Bv. op zaterdagochtend na het ontbijt. Je antwoord:



SCHRIJF JE BEWEGINGEN OVER IN HET WEEKOVERZICHT

	 VOORMIDDAG	 MIDDAG	 NAMIDDAG	 AVOND
MAANDAG				
DINSDAG				
WOENSDAG				
DONDERDAG				
VRIJDAG				
ZATERDAG				
ZONDAG				

BRAVO! JE BEWEEGPLAN IS KLAAR.