



De beweegcoach voor een gezonde leefstijl



's Heeren Loo streeft naar een gezonde leefstijl voor zowel cliënten als medewerkers. Wie gezond leeft, voldoende beweegt, zich goed verzorgt en verantwoord eet, zit beter in zijn vel en loopt minder risico op gezondheidsproblemen en ziektes. Bent u op zoek naar begeleiding op het gebied van een gezonde leefstijl? Dan bent u bij ons aan het juiste adres.

De beweegcoach is werkzaam vanuit de afdeling bewegingsagogie en coacht en ondersteunt begeleiders en teams om meer beweging in de dagelijkse structuur van cliënten te integreren om zo tot voldoende beweging te komen die nodig is voor een gezonde leefstijl.

Wat doet de beweegcoach?

De beweegcoach kan gevraagd worden door een woning of dagbesteding wanneer zij meer willen bewegen, kennis willen hebben over hoe te sporten of advies willen over bewegen op de woning of dagbesteding. Hij/ zij geeft adviezen en tips afgestemd op de vaardigheden en mogelijkheden van de cliënten. Zo kan de beweegcoach meekijken naar de dagelijkse structuur en hierin helpen om aan de landelijke norm te voldoen om 30 minuten aaneengesloten per dag te bewegen.

Meer weten?

De Beweegcoach is er voor alle woningen en dagbestedingen die vallen onder de regio Zuid-Holland en Noordwijk die meer beweging in de dagelijkse structuur willen integreren. Kunnen jullie als woning of dagbesteding tips en adviezen gebruiken wat betreft bewegen? Neem dan contact op via mail: bewegingszorg.nw@sheerenloo.nl of bel 088-0363121.

Kosten:

De beweegcoach werkt in eerste instantie op afstand en heeft een adviserende rol. Wanneer een woning/dagbesteding een concrete vraag heeft voor fysieke ondersteuning/ coaching op locatie of teamtraining kunnen hier kosten aan verbonden zijn. De kosten van De Beweegcoach worden betaald door de woning/dagbesteding. Hierbij wordt het uurtarief van de bewegingsagoog gerekend.

