

Gezonder leven met Marjan als nieuwe Beweging Op Verwijzing-coach

Met Marjan Vanden Hoof heeft de Zennevallei een nieuwe ‘Beweging op Verwijzing’-coach. Zij geeft beweegtips op maat voor wie gezonder wil leven. En daarvoor hoeft je helemaal niet sportief te zijn.

‘Beweging Op Verwijzing’ helpt mensen op weg naar een actiever leven. Zorgverleners, zoals huisartsen en thuisverpleegkundigen en zelfs apothekers, maken voor jou een verwijsbrief op. Je krijgt dus geen medicijn voorgeschreven, maar wel beweging.

Persoonlijk beweegplan

Hoe begin je eraan? Vraag je zorgverlener om een verwijsbrief en neem contact op met Bewegen Op Verwijzing-coach Marjan. Dat is de allereerste stap. Zij maakt samen met jou een persoonlijk beweegplan op. Een plan dat past in jouw dagelijks leven.

Geen streng fitnessprogramma

Marjan Vanden Hoof is sinds dit jaar aan de slag als BOV-coach in de Zennevallei. Ze stelt meteen gerust. Wie haar opzoekt, krijgt geen streng fitnessprogramma voorgeschoteld. “Dat zeker niet”, lacht Marjan. “We houden het heel simpel. Hoe beweeg je meer in je eigen huis? We praten eerst. Misschien heb je de auto niet altijd nodig wanneer je naar je werk gaat. En kan je daar dan de trap nemen, in plaats van de lift. Je kan zelfs in beweging blijven als je televisie kijkt.”

Bewegen doet wonderen

De Zennevallei heeft al sinds 2017 een BOV-coach. Marjan volgt Dirk Van Lancker op. “Bewegen is een medicijn dat voor alles helpt”, weet Dirk. Hij is blij dat het werk wordt verdergezet. “Voor mensen die revalideren of hun overgewicht aanpakken. Maar ook voor wie tegen depressie of burn-out vecht, doet het wonderen. Vraag er dus zeker zelf naar bij je arts of apotheek als je denkt dat je wat hulp kan gebruiken om actiever te leven.”

Info:

- Sportdienst | sport@halle.be | T 02 365 98 40
- ‘Bewegen op Verwijzing’ via www.gezondleven.be

Info voor de pers:

- Schepen Pieter Busselot (sport) | pieter.busselot@halle.be | T 0470 90 18 15
- Schepen Christophe Merckx (Preventie) | christophe.merckx@halle.be | T 0496 37 04 85
- Marjan Vanden Hoof (BOV-coach) | marjan_vdhoof@hotmail.com | voor bewegen op verwijzing: marjanvandenhoof@gmail.com | T 0499 28 45 89