

gezondheids wandelingen

STAP IEDERE WEEK MET ONS MEE

Voor meer info:

www.limburg.be/gezondheidswandelingen

DRAAIBOEK



foto © Jan Caste maais

Met steun van de
Vlaamse overheid



En initiatief van de
provincie Limburg,
Universiteitslaan 1, B-3500 Hasselt

provincie
Limburg



limburg.be

INHOUDSOPGAVE

DEEL 1 GEZONDHEIDSWANDELINGEN TOEGELICHT 4

Inleiding 4

Doelstelling 4

Wat zijn "Gezondheidswandelingen"? **5**

Doelpubliek 5

Hoe? 5

Intensiteit 5

In groep en onder begeleiding 5

Bewezen gezondheidseffecten 5

10 000 stappen – een stapje verder 6

10 000 stappen per dag voor een betere gezondheid 6

Stappen tellen met een stappenteller 7

Gezondheidswandelingen en stappen tellen 7

DEEL 2 GEZONDHEIDSWANDELINGEN ORGANISEREN 9

Stap 1 Interesse in gezondheidswandelingen te kennen geven 9

Hoe? 9

Stap 2 Vrijwillige begeleiders rekruteren 10

Hoe? 10

Taken van een begeleider 10

Kwaliteiten van een begeleider 10

Aandachtspunten voor een begeleider 10

Vorming 11

Stap 3 Planningsvergadering 11

Mogelijke betrokkenen bij de planningsvergadering 11

Concrete afspraken	12
Verzekering	12
Promotiematerialen	12
Stap 4 Startvergadering	13
Uitnodiging kandidaat-begeleiders	13
Toelichting van de gezondheidswandelingen	14
De start	14
Afstemming	14
DEEL 3 GEZONDHEIDSWANDELINGEN IN LIMBURG	15
Contactgegevens	15
Startpunten gezondheidswandelingen	15

Inleiding

We gaan terug in de tijd naar Engeland waar dr. Bird voor zijn patiënten in zijn buurt wandelingen organiseert. Hij stelt daarbij vast dat heel wat patiënten qua gezondheid opmerkelijke vorderingen maken.

Is dit te wijten aan deze regelmatige wandelingen? In samenspraak met de Universiteit van Oxford besluit hij dit wetenschappelijk te onderzoeken. Met regelmaat 30 minuten flink doorstappen, levert duidelijk gezondheidswinst op.

Lou Verstraete, een West-Vlaamse kinesitherapeut-bewegingsconsulent, trekt naar Engeland om een kijkje te nemen bij Dr. Bird. In 2000 besluit hij om gelijkaardige wandelingen op te starten in Voormezele. Hiermee geeft hij de aftrap aan gezondheidswandelingen in Vlaanderen.

In 2002 ontpoppen de twee kinesitherapeut-bewegingsconsulenten Guido Beernaert en Michel Vanmechelen zich tot de drijvende kracht achter de "gezondheidswandelingen" in Limburg. Ze startten dat jaar op een aantal plaatsen in Limburg met de eerste enthousiastelingen.

Over de jaren heen verspreidden de gezondheidswandelingen zich over Limburg en vandaag de dag zijn er maar liefst 51 startpunten van gezondheidswandelingen in 22 steden en gemeenten.

Doelstelling

De hoofddoelstelling voor de Provinciale Dienst Gezondheid en de Limburgse Logo's is om een netwerk van gezondheidswandelingen op te zetten dat aanzet om, met regelmaat, in het beste geval, dagelijks 30 minuten te bewegen.

Het uiteindelijke streefdoel is in zoveel mogelijk buurten vanaf verschillende vertrekpunten, dagelijks georganiseerde wandelingen laten plaatsvinden waar men zich ten alle tijden kan bij aansluiten. Mogelijke vertrekpunten zijn bijvoorbeeld: vertrekplaatsen in de deelgemeenten, dienstencentra, ontmoetingshuizen, rusthuizen ...

Gezondheidswandelingen kunnen immers een bijdrage leveren tot:

- Veranderen van attitude ten aanzien van eigen zelfzorg
- Preventie van allerlei aandoeningen
- Verbeteren van de conditie en mobiliteit
- Verbeteren van de sociale netwerken (buurtcontact - veiligheidsgevoel)

Wat zijn "Gezondheidswandelingen"?

Doelpubliek

Gezondheidswandelingen zijn gericht op iedereen die wil bewegen voor een goede gezondheid. Alle leeftijden zijn welkom!

Hoe?

Vanaf een vaste vertrekplaats, wandel je 30 minuten. Na een kwartier stappen, draai je om en wandel je hetzelfde parcours terug tot aan de start.

Intensiteit

"Gezondheidswandelingen" verschillen van "recreatieve wandelingen" en "fitness wandelingen", maar sluiten er wel bij aan. Bij een "Gezondheidswandeling" doe je aan "Brisk walking" wat zoveel betekent als "stevig doorstappen".

Flink doorstappen betekent dat je zo snel mogelijk stapt en toch nog voldoende adem hebt om een praatje te maken. Je krijgt het lekker warm, maar raakt niet uitgeput.

In groep en onder begeleiding

Gezondheidswandelingen zijn wandelingen in groep én onder begeleiding. Het wandelen onder begeleiding geeft mensen een veiligheidsgevoel omdat:

- Er geen zorgen zijn in verband met het traject en de veiligheid ervan
- Er minder angst is om te vallen
- Het onveiligheidsgevoel dat er kan zijn bij alleen wandelen wegvalt

Bovendien brengt het wandelen in groep nog een aantal bijkomende voordelen met zich mee:

- Het sociaal isolement wordt doorbroken
- Door het succes van anderen en door de gemeenschappelijke vooruitgang worden mensen aangespoord
- Door het afspreken voor de volgende wandeling voelt men een positieve sociale druk om vol te houden

Bewezen gezondheidseffecten

Ontelbare studies bewijzen dat regelmatige lichaamsbeweging aan een matige intensiteit gezondheidswinst oplevert. Het gaat hier om 'Evidence Based Medicine' of een 'wetenschappelijk bewezen efficiënte geneeskunde'. Dit maakt gezondheidswandelen, vrij vertaald, "je gezondste medicijn"!

Als je voldoende regelmatig meedoet aan gezondheidswandelingen kan je genieten van volgende gezondheidsvoordelen:

- Minder kans op hart- en vaatziekten: de bloeddruk (in rust) daalt flink bij regelmatige inspanningen.
- Vermindering van het cholesterolgehalte: het profiel van de vetten wordt gunstig beïnvloed. De "goede cholesterol" zal stijgen terwijl de slechte cholesterol daalt

- Preventie van type II diabetes: een kwart van de ouderdomssuikerziekte zou zich niet ontwikkelen bij regelmatige inspanning.
- Voorkomen van gewichtstoename
- Botontkalking tegengaan: de belasting van het skelet bij het wandelen stimuleert de botaanmaak
- Minder kans op de ziekte van Alzheimer
- Gunstige beïnvloeding van de longfunctie
- Ontwikkelen van een betere conditie
- Gunstige invloed op de gemoedstoestand: voldoende beweging ontspant en zorgt voor een betere slaap

10 000 stappen – een stapje verder

10 000 stappen per dag voor een betere gezondheid

Een eenvoudige manier om dag in dag uit meer te bewegen is door meer stappen te zetten. Onderzoek wijst uit dat 10 000 stappen per dag een ideaal streefdoel is.

Een gemiddeld persoon zet ongeveer 6 000 stappen per dag. Dat is slechts 4 000 stappen verwijderd van het streefdoel '10 000 stappen'. Met een half uur extra beweging per dag, haal je zo die overige 4 000 stappen.

6 000	+	4 000	=	10 000
stappen		stappen		stappen
<i>dagelijkse</i>		<i>30 minuten</i>		<i>minimum hoeveelheid</i>
<i>activiteiten</i>		<i>extra beweging / dag</i>		<i>beweging / dag</i>

Dit wetende kunnen we besluiten dat er twee verschillende normen zijn die aangeven hoeveel dagelijkse lichaamsbeweging nodig is om gezond te blijven:

- **Beweegnorm**
 - Een half uur matig intens bewegen per dag
- **Stappennorm**
 - 10 000 stappen per dag

Volgens welke norm je aan je dagelijkse beweging komt speelt geen rol, je gezondheid zal er hoe dan ook wel bij varen.



Stappen tellen met een stappenteller

Het meten van het aantal stappen per dag geeft niet alleen een goed beeld van het niveau van de eigen fysieke activiteit, het biedt ook een stimulerend effect in het streven naar en bereiken van een gezond en evenwichtig beweegpatroon. Maar hoe meet je het aantal stappen?

Hiervoor werden de pedometers of stappentellers ontwikkeld. Als je een betrouwbare stappenteller omdoet meet hij je stappen van de dag. Uit onderzoek blijkt dat de Yamax DigiWalker SW 200 en de Omron Walking Style One als twee betrouwbare stappentellers uit de bus komen. Ze hebben tevens een goede verhouding prijs-kwaliteit.



Yamax DigiWalker SW 200



Omron Walking Style One

Gezondheidswandelingen en stappen tellen

Vanwege de vele succesverhalen en het bewezen positieve effect van de 10 000 stappen filosofie, kan de stappenteller vlot geïntegreerd worden in de gezondheidswandelingen. Dit wordt onder andere gedaan door in de vorming voor kandidaat-begeleiders de nodige informatie en richtlijnen rond 10 000 stappen binnen de gezondheidswandelingen aan bod te laten komen.

De folders en affiches die gebruikt worden om de gezondheidswandelingen bekend te maken bevatten ook de nodige verwijzingen en informatie die leidt naar het project 10 000 stappen.

Wanneer een wandelgroep graag stappentellers gebruikt tijdens de gezondheidswandelingen kunnen ze in veel gevallen beroep doen op de gemeente/stad. Zij hebben vaak zelf een voorraad stappentellers die ze ontlenen tegen een kleine waarborg.

Anderzijds kan men via de Limburgse Logo's stappentellerkoffers met 20 stappentellers ontlenen (€150 waarborg per koffer). Een vereniging, groep of instelling kan deze koffers rechtstreeks ontlenen bij het Logo.

Naast deze aanpassingen en mogelijkheden bevat het concept 10 000 stappen veel potentieel om de gezondheidswandelingen in een attractief kleedje te stoppen. Hieronder vind je alvast enkele leuke voorstellen.

- **Stappenwijzers**

Een gezondheidswandeling bestaat doorgaans uit 3 500 tot 4 000 stappen. Door vanaf de start om de 250 of 500 stappen een wijzerbordje te plaatsen, hebben de wandelaars onderweg een idee hoeveel stappen ze al gezet hebben (1 stap = 70cm). Beginnende wandelaars zullen hun aantal stappen op eenzelfde parcours zien stijgen door aan steeds verdere wijzers te raken. Telkens een stapje verder raken is ideaal want: iedere stap telt!

- **Stappen verzamelen**

Als de begeleider van de groep gezondheidswandelaars het aantal stappen van de wandelingen bijhoudt, kan er vanaf een bepaald streefgetal een fruitmand, stappenteller of nog iets anders worden verloot onder de deelnemers.

Een andere mogelijkheid is om de deelnemers een eigen spaarkaart voor stappen of deelnames aan de gezondheidswandelingen te geven. Als deze spaarkaart vol is, maken ze kans op een leuke en gezonde prijs

- **Jaarlijks start- en slotmoment**

Start de gezondheidswandelingen de eerste keer met een gezond ontbijt, een gezonde lunch of een gezond tussendoortje en stel een stappendoel voorop. Bij de afsluiting van het jaar kun je dan de vorderingen of het al dan niet bereiken van het stappendoel in de verf zetten.

- **De beste ideeën bedenk je zelf**

De mogelijkheden zijn eindeloos, zeker als je met de eigen wandelgroep de koppen even bij elkaar steekt, kom je ongetwijfeld op de leukste ideeën die dan ook nog eens aangepast zijn aan de groep zelf.

Hoe, en of je extra stappen onderneemt om 10 000 stappen mee op te nemen in de gezondheidswandelingen bepaal je zelf. Het geeft alvast een meerwaarde aan de wandelingen.

Stap 1 Interesse in gezondheidswandelingen te kennen geven

Hoe?

Wanneer men graag een gezondheidswandeling wil opstarten, is het een goed idee om deze interesse kenbaar te maken bij de lokale Gezondheidsraad (of een equivalent hiervan: welzijnsraad, preventieraad ...).

Men kan ook rechtstreeks via de Limburgse Logo's of de Provinciale Dienst Gezondheid een aanvraag doen voor een vorming over de Gezondheidswandelingen. Wanneer er voldoende geïnteresseerden de vorming kunnen bijwonen, komt een kinesitherapeut-bewegingsconsulent ter plaatse om de benodigde bagage mee te geven.

De meest belangrijke aspecten die aan bod komen tijdens de vorming zijn:

- De doelgroep:
 - de brede bevolking
- Het verloop:
 - kwartier heen en kwartier terug stevig doorwandelen
 - iedereen vertrekt gelijktijdig en komt ook samen terug aan
 - elke deelnemer stapt op zijn eigen tempo mee
- De begeleiding:
 - vrijwillige begeleiders
 - deelnemers motiveren tot er individuele "vordering" merkbaar is in de loop van de weken. Dit leidt tot blijvende zelfmotivatie
- 10 000 stappen:
 - 10 000 stappenfilosofie binnen de gezondheidswandelingen

Stap 2 **Vrijwillige begeleiders rekruteren**

Hoe?

Om de Gezondheidswandelingen in de praktijk uit te voeren, doe je beroep op geïnteresseerde vrijwillige begeleiders.

Om geïnteresseerde vrijwilligers te betrekken, blijkt hen **rechtstreeks aanspreken** nog steeds de meest efficiënte methodiek. Onderstaand overzicht geeft beknopt weer wat de taken, nodige kwaliteiten en aandachtspunten voor een goede begeleider zijn. Je kan dit overzicht best in het achterhoofd houden bij het zoeken naar vrijwilligers.

Taken van een begeleider

- Wandelingen opstarten
- Wandelingen lopende houden (in de beginperiode)
- Motiveren van de deelnemers. Voornamelijk bij nieuwkomers tot de gunstige effecten zich laten voelen
- Informeren en begeleiden van nieuwkomers
- Met nieuwkomers meewandelen bij hun eerste keer
- Nodige aanwijzingen en signalen geven
- Aanbieden van "stretching" of afkoelingsoefeningen na de wandeling als meerwaarde
- Preventief ingrijpen of doorverwijzen bij cardiovasculaire problemen
- Letten op biomechanische overbelasting bij (nieuwe) wandelaars
- Bij medische klachten doorverwijzen naar de huisarts van de deelnemer
- Mensen informeren over het belang van 10 000 stappen en over doorgroeimogelijkheden binnen de gemeente
- Ondersteunende acties 10 000 stappen helpen coördineren

Kwaliteiten van een begeleider

- Oog en gevoel voor organisatie
- Respect voor alle deelnemers, ongeacht hun achtergrond
- Luisteren naar deelnemers zonder hen te beoordelen
- Mening van een arts of andere begeleider nooit veroordelen

Aandachtspunten voor een begeleider

- Vast parcours
 - Verken vooraf het parcours en voorzie dat heen en terug wandelen op het parcours vlot kan verlopen
 - Kies voor een goed begaanbaar traject
- Natuurlijke omgeving
 - Bij voorkeur een parcours selecteren in een natuurlijke omgeving
- Rustplaats
 - Ga na of er op het traject een rustplaats voorzien kan worden. Als dit mogelijk is, signaleer dit dan bij de lokale diensten
- Afwisseling
 - Af en toe een ander traject bewandelen kan aangenaam zijn voor de

deelnemers.

- Frequentie
 - Deze wordt door de vrijwilliger(s) zelf bepaald. Een minimum van 1 moment in de week kan opgedreven worden naar meerdere keren per week
- Stiptheid
 - Start de gezondheidswandeling stipt op het afgesproken uur
- 30 minuten
 - Geef na 15 minuten wandelen een signaal aan de deelnemers, zodat ze weten dat ze mogen omkeren en terug naar de startplaats gaan
- Tempo
 - Zorg dat iedere individuele wandelaar zijn eigen tempo respecteert. Niet iedereen legt evenveel afstand af, maar komt wel gelijktijdig terug aan het startpunt
 - Moedig de wandelaars aan om voor zichzelf flink door te stappen: het warm krijgen is ok, buiten adem raken niet
- Stretchoefeningen
 - Sluit de Gezondheidswandeling af met enkele stretchoefeningen om stramme spieren te voorkomen
- 10 000 stappen
 - Gebruik stappenaantallen om te motiveren en om de mensen hun vooruitgang te helpen zien
 - Help mensen die met een stappenteller aan de slag gaan op weg

Vorming

Om de kandidaat-begeleiders voldoende ondersteuning te bieden, werd de vorming voor begeleiders ontwikkeld. Deze vorming kan aangevraagd worden voor de opleiding van vrijwillige begeleiders. Een voorwaarde om de vorming te laten doorgaan, is dat er voldoende kandidaat-begeleiders aanwezig zijn.

De vorming omvat een toelichting van het concept "Gezondheidswandelingen" en wandelen onder begeleiding. Naast de proefwandeling wordt ook de uiteenzetting gegeven door een kinesitherapeut-bewegingsconsulent.

Stap 3 Planningsvergadering

Mogelijke betrokkenen bij de planningsvergadering

Er zijn een aantal partners die de gezondheidswandelingen lokaal kunnen ondersteunen. Als onderstaande partners (nog) geen deel uitmaken van de vergadering, nodig dan vertegenwoordigers uit van:

- De Sportraad, lokale sportdienst
- De Seniorenraad
- Dienstencentra
- Wandelclubs
- Huisartsen
- Kinesitherapeuten (waaronder de bewegingsconsulenten)
- Apothekers...

Vraag tot slot eventueel medewerking van het gemeentelijk technisch personeel voor de wandelparcours indien nodig. Denk eraan dat de parcours mogelijk onderhouden moeten worden. Zij zijn ook de personen om aan te spreken om bijvoorbeeld enkele rustbanken langsheen het traject te plaatsen.

Concrete afspraken

Maak samen met de leden van de begeleidergroep concrete en duidelijke afspraken over een aantal items:

- Vertrekplaats
 - Voorzie een goed bereikbare en bekende plaats in de gemeente zoals bijvoorbeeld "voor de kerk", "aan het sportcentrum", "aan de ingang van het park"...
 - Hou rekening met de nabijheid van de woonplaats van gemotiveerde vrijwillige begeleiders
- Parcours
 - Vlot begaanbaar en in een natuurrijke omgeving geniet de voorkeur en heeft het meeste aantrekkingskracht
- Rustplaatsen
 - Enkele rustbanken op de route vormen een pluspunt!
- Tijdstip(pen)
 - Wisselende aanvangsuren mogelijk
 - voormiddag, tijdens de middagpauze aan een bedrijf, namiddag ...
 - Stipt op het afgesproken uur vertrekken
- Frequentie
 - Begin met 1 wandeling per week, afhankelijk van het aantal vrijwillige begeleiders en deelnemers
 - Opbouwen naar meerdere wandelingen per week is zeker een optie
- Rekruteren vrijwillige begeleiders
 - Wie spreekt wie aan om naar de startvergadering te komen?
- 10 000 stappen
 - Op welke manier integreren we de 10 000 stappen filosofie in onze gezondheidswandeling(en)?

Verzekering

- Via de lokale sportdienst
 - De lokale sportdienst van de stad of gemeente is verzekerd via ISB. Procedure:
 - breng de gezondheidsambtenaar op de hoogte
 - vraag hem/haar de lokale sportdienst te verwittigen en te vragen om dit op te nemen
 - de gezondheidswandelingen worden, mits goedkeuring van de sportraad, als sportactiviteit van de gemeente opgenomen en verzekerd via de ISB polis
- "Nieuwe wet vrijwilligerswerking" vanaf 1 augustus 2006 en bijgevoegde artikels "aansprakelijkheid en verzekering" vanaf 1 januari 2007
 - Zorg dat je verzekering in orde is conform de nieuwe regelgeving
 - Op www.limburg.be/vrijwilligers vind je de wet beknopt omschreven in tien punten
 - Meer gedetailleerde uitleg per wetsartikel lees je in de publicatie "de regels van het spel", die je gratis kan downloaden.

- Handig voor een toelichting is de powerpointpresentatie "de 10 spelregels" die al veel vragen beantwoordt
- Bijkomende vragen
 - Steunpunt Vrijwilligerswerk
 - Tel.: 011 30 57 22
 - E-mail: vrijwilligerswerk@limburg.be

Promotiematerialen

- Folder "*stap iedere week met ons mee*"
- Flyer "*stap iedere week met ons mee*"
- Affiche "*stap iedere week met ons mee*"

De folders kunnen verspreid worden via de apothekers, huisartsen, kinesitherapeuten, thuisverzorgers, kortom: iedereen die wil meewerken.

Voorzie een informatief tekstje in lokale infobladen zoals het gemeentelijk of stedelijk infoblad, de lokale sportkrant, het senioreninfoblad, en andere.

- Draaiboek
 - Om geïnteresseerde steden, gemeenten, verenigingen, buurthuizen... een leidraad te bieden in de opbouw naar hun gezondheidswandeling(en)
- Powerpoint "Gezondheidswandelingen - Voorstelling"
 - Deze powerpoint kan gebruikt worden om interesse te wekken bij mogelijke verenigingen, buurthuizen, buurtgezondheidscentra, lokale besturen... die een partner kunnen betekenen in het uitbouwen van het netwerk aan gezondheidswandelingen
- Powerpoint "Gezondheidswandelingen – Opleiding begeleiders"
 - Deze powerpoint wordt gebruikt bij de vorming die aangevraagd kan worden om geïnteresseerde vrijwilligers op te leiden tot begeleider van gezondheidswandelingen. De vorming omvat onder andere de toelichting van het concept en een "proefwandeling" onder begeleiding van de kinesitherapeuten-bewegingsconsulenten, waarbij je zelf onder begeleiding kan wandelen en meteen meekrijgt hoe dit verloopt.

Stap 4 Startvergadering

Uitnodiging kandidaat-begeleiders

Nodig alle kandidaat-begeleiders voor gezondheidswandelingen uit op de startvergadering aan de hand van een wervende uitnodiging. Geef hen een warme ontvangst als ze toekomen.

Toelichting van de gezondheidswandelingen

Je kan beroep doen op de vorming voor begeleiders die de kinesitherapeut-bewegingsconsulenten geven. De vorming omvat een toelichting van het concept "Gezondheidswandelingen". Bij deze toelichting geven ze ook begeleiding en coaching op een eerste gezondheidswandeling.

Als je geen gebruik maakt van de bestaande vorming, vermeld dan zeker onderstaande punten aan je toekomstige begeleiders:

- Groepsgrootte
 - Het ligt niet in de verwachting dat er "grote" groepen met veel "leden" gevormd worden. Gezondheidswandelingen zijn een ideaal concept om in elke buurt, elk dienstencentrum, elke seniorenclub ... te organiseren.
- Doorstroming
 - "Gevorderde" wandelaars kunnen doorstromen. Dit kunnen ze doen door op eigen houtje verder te stappen, of zich bijvoorbeeld aan te sluiten bij een wandelclub.
- Wegcode
 - Informeer over en respecteer de wegcode voor in groep stappen. Je vindt de volledige wegcode via de website: www.wegcode.be. In onderstaand overzicht worden kort de belangrijkste punten opgesomd.
 - Groepen voetgangers van minimum 5 personen die op de rijbaan lopen, vergezeld van een leider, zijn niet verplicht rechts te lopen. Zij mogen ook links op de rijbaan lopen, op voorwaarde dat ze achter elkaar stappen.
 - Tussen valavond en zonsopgang of als de zichtbaarheid niet verder reikt dan 200 meter, moet de groep die de rijbaan volgt gesignaleerd zijn:
 - Rechts stappend:
 - Wit/geel licht links vooraan & rood licht achteraan.
 - Links stappend:
 - Rood licht rechts vooraan & wit/geel licht rechts achteraan

De start

Leg de afspraken die op de planningsvergadering gemaakt werden voor aan de uiteindelijke begeleiders en stem verder met hen af. Bepaal een datum en bespreek de praktische omkadering van eventuele 10 000 stappen acties van de eerste gezondheidswandeling. Als dit achter de rug is, kan je de gezondheidswandeling(en) officieel starten!

Afstemming

Stem tijdig af met de begeleiders van de gezondheidswandelingen. Doe dit door hen persoonlijk aan te spreken of door hen te contacteren via telefoon of mail. Als je voldoende begeleiders hebt, kan je ook kiezen om een evaluatievergadering in te richten. Hier kunnen de begeleiders hun verhalen, wensen en ideeën kwijt.

Contactgegevens

Limburgse Logo's – Provinciale Dienst Gezondheid

- Algemene contactgegevens
Universiteitslaan 1
3500 Hasselt
011 23 82 38
logolimburg@limburg.be
- Aanvragen stappentellerkoffers:
Themaverantwoordelijke Beweeg
011 23 72 41
bewegen@limburg.be
- Aanvragen vorming en algemene info gezondheidswandelingen
Themaverantwoordelijke Beweeg
011 23 72 41
bewegen@limburg.be
- Website
Bezoek de website voor meer informatie, materialen, een overzicht van trefdagen voor begeleiders en nog zoveel meer.
www.limburg.be/gezondheidswandelingen

Kinesitherapeuten-Bewegingsconsulenten

Bij specifieke vragen omtrent het opstarten of begeleiden van gezondheidswandelingen, kan je contact opnemen met drijvende krachten achter de gezondheidswandelingen in Limburg: de kinesitherapeut-bewegingsconsulenten.

Zij voorzien je van de nodige info bij de opstart en kunnen u met raad en daad bijstaan vanuit hun ervaringen in het veld.

- Guido Beernaert
089 61 18 47
beernaert.guido@pandora.be
www.kinebeernaert.tk
- Michel Vanmechelen
011 68 05 47
michel@kine-vanmechelen.be
www.kine-vanmechelen.be

Startpunten gezondheidswandelingen

Voor een actueel overzicht van alle gezondheidswandelingen in Limburg, raadpleeg je best de lijst via de website www.limburg.be/gezondheidswandelingen.

gezondheids wandelingen

STAP IEDERE WEEK MET ONS MEE

Voor meer info:

www.limburg.be/gezondheidswandelingen



foto © Jan Caste maais

