

SAMEN LEVEN IN WEERT

Informatie over Wmo, jeugd, werk en inkomen

Met plezier in beweging met Healthy Life

Healthy Life is een gratis programma voor mensen met overgewicht of obesitas die aan de slag willen om gezonder te leven. Aanmelden verloopt via de huisarts of praktijkondersteuner. Deelnemers worden twee jaar lang begeleid door een leefstijlcoach. In Weert krijgen ze de eerste 14 weken er ook een beweegcoach bij vanuit Punt Welzijn. Deze beweegcoaches laten deelnemers ervaren dat sporten leuk en gezellig kan zijn en zorgen ervoor dat deelnemers elkaar leren kennen en gaan ervaren dat ze steun bij elkaar kunnen zoeken.

Na ongeveer zeven weken komt Esther, beweegmakelaar bij Punt Welzijn, langs bij de deelnemers tijdens een sportles om kennis te maken en uit te leggen wat de mogelijkheden zijn om ook ná het Healthy Life traject in beweging te blijven. De deelnemers geven vaak aan dat ze graag met elkaar willen blijven sporten. Een deelnemer verwoordde het zo: "We hebben steun aan elkaar en ook via onze Healthy Life groepsapp weten we elkaar te motiveren en is er begrip voor ieders situatie". Door in gesprek te gaan met sportaanbieders probeert Esther dit te realiseren, wat er onder andere toe heeft geleid dat een aantal mensen is gaan sporten bij The Big Experience. Roy van deze sportschool geeft o.a. groepsfitnesslessen en staat bekend om zijn enthousiasme. Esther heeft enkele



deelnemers gevraagd wat het sporten bij Roy zo speciaal maakt en vooral wat het met ze doet. Enkele reacties zijn: "Mijn mobiliteit gaat vooruit en ik kan nu zelfs zonder stok lopen", "Als er iets is dat je niet kunt, dan wordt er gekeken naar wat je wel kan" en "Ik kom moe naar de sportles en ga vol energie weer naar huis".

Esther is trots op wat de deelnemers van het beweegtraject bereiken: "Het Healthy Life programma is geen dieet maar een leefstijlprogramma. Wij reiken de tools aan maar uiteindelijk doe je het zelf. Als je

Ben jij ook op zoek naar sport- en beweegaanbod? Maar heb je moeite de contributie te betalen en val je net buiten de reguliere regelingen van de sociale voorzieningen? Vanuit het Volwassenenfonds biedt de gemeente Weert een korting van €100,- op een lidmaatschap bij sportaanbieders zoals bij Roy. Wil je hier meer informatie over? Neem dan contact op met een van de Beweegmakelaars van Punt Welzijn. Zie www.puntwelzijn.nl of bel 0495-697900.

plezier hebt in iets, dan blijf je ook gemotiveerder om de juiste keuzes te maken. Ik ben in ieder geval enorm trots op wat al deze deelnemers al bereikt hebben en wat het met mensen doet als ze op een leuke manier les krijgen."

Sjors Sportief is populair

Sjors blijkt razend populair onder de basisschooljeugd. Het sportstimuleringsproject 'Sjors Sportief' in de gemeente Weert heeft een vliegende start gemaakt. Vanaf de kick-off op 23 januari 2024 stond de teller na anderhalve week al op ruim 1000 inschrijvingen. Wat een ongekend succes! Inschrijven is nog het hele schooljaar door mogelijk.



Via Sjors Sportief kunnen basisschoolkinderen op een laagdrempelige manier, vaak gratis, kennismaken met een grote verscheidenheid aan activiteiten, zonder meteen lid te hoeven worden. Platform Weert in Bewegen en Punt Welzijn hebben samen met ruim 30 aanbieders de krachten gebundeld en het resultaat is te zien in het volle Sjorsboekje, waarin meer dan 150 activiteiten worden aangeboden. Groot gevarieerd aanbod Atletiek, basketbal, dansen, hockey, krav maga, lasergamen, modelvliegen, paalfitness, scouting, sport na school, tafeltennis, turnen, yoga, voetbal en nog veel meer activiteiten hadden binnen enkele dagen enorm veel inschrijvingen. Kinderen krijgen het advies om de website www.aanbod.weertinbeweging.nl goed in de gaten te houden, want verenigingen bieden geregeld nieuwe cursussen aan.

Sportaanbieder opgelet

Heb je als sportaanbieder nog geen aanbod geplaatst? Doe dit dan alsnog en profiteer mee van het succes. Zo kunnen we samen de kinderen in Weert laagdrempelig kennis laten maken met sport en bewegen. Het hele schooljaar kan er gewoon nog ingeschreven worden door zowel sporters als jeugd.

Het Sjorsboekje

Alle kinderen uit groep 1 t/m 8 van de basisscholen uit Weert hebben een exemplaar van het Sjorsboekje ontvangen. Deze is ook op de website www.aanbod.weertinbeweging.nl te zien.

Wil je graag meer onder de mensen komen, maar weet je niet waar je vrijblijvend terecht kunt?

De Vraagwijzer wijst je de weg in de wereld van regelingen en voorzieningen op het gebied van wonen, welzijn, zorg, werk en inkomen.

De Vraagwijzer onderhoudt contact met alle mogelijke aanbieders op deze gebieden. De medewerkers van De Vraagwijzer informeren en adviseren je gratis, stellen jouw belang centraal én stellen jouw privacy voorop.

Maandag en donderdag is er een vrije inloop: geopend tussen 09.00 en 12.00 uur. De vrije inloop is bedoeld voor het stellen van een korte vraag. Voor meerdere en uitgebreide persoonlijke vragen kun je een afspraak maken via onderstaand telefoonnummer.

Durf te vragen, wij helpen je graag verder!

Bel 0495-575 000 van 8.30 tot 12.30 uur bereikbaar

vraagwijzer@weert.nl
www.devraagwijzer.nl

