

HEALTH TOUR samen in balans



1

1

OVERGEWICHT

Mensen met overgewicht (BMI boven de 25) en een passieve leefstijl die graag meer gezondheid willen ervaren

INSTROOM

Huisarts, praktijk ondersteuners diëtist, psycholoog, fysiotherapeut, welzijn, ziekenhuis, de burger zelf, obesitas kliniek, maatschappelijk werk. Ook via website, social media, flyer.



HEALTH TOUR



2

2

3

3

INTAKE

- bij startpunt
- deelnemer staat centraal
- deelnemer heeft invloed op het beweegprogramma
- wat vindt de deelnemer leuk om te doen
- uitleg Gezond Gedrag methode
- 1e meetmoment



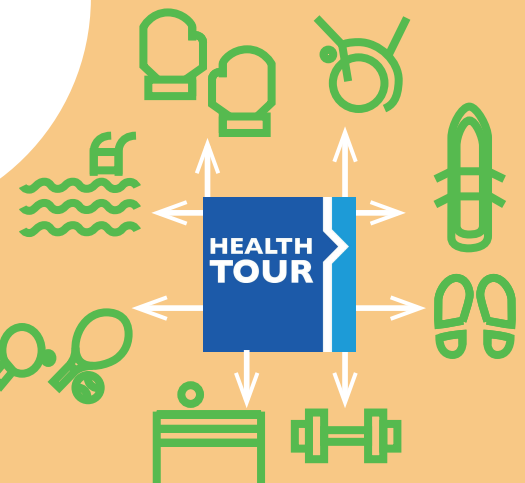
START HEALTH TOUR

- 24 keer met de groep sporten 8-12 deelnemers
 - buiten op beweegpleinen/parken
 - bij beweegaanbieders in de wijk
- 3 groepssessies diëtiëk
- 3 groepssessies psychologie/coaching
- 12 weken totaal

4

4

HEALTH TOUR



coördinator

sportcoach/fysio

diëtist

psycholoog/coach

beweegaanbieders

TEAM

5

5

6

6

UITSTROOM

- naar beweegaanbieders in de wijk
- alleen of met anderen uit de groep

RESULTAAT

- meer bewegen
- vergrote buurtparticipatie
- brug gebouwd tussen wijk, zorg en sport
- meer sporters bij beweegaanbieders
- ervaren gezondheid verhoogd
- meer sociale contacten



2e MEETMOMENT

Meetinstrumenten na 12 weken :

- norm voor gezond bewegen
- ervaren gezondheid
- gewicht
- BMI

JAARMETING

Na 6 en 12 maanden contact met de deelnemers aangaande hun beweeguitstroom en ervaren gezondheid.

7

7

