

# Blij(f) in beweging

Bewegen voor personen met beperkte mogelijkheden

Info in verband met locaties en uren vind je op  
bijgevoegd inschuifstrookje of kan je bekomen op de  
Provinciale Sportdienst, cel sportvorming,  
Carine Alders, 011/80 50 95  
(enkel voormiddag, niet op vrijdag) of  
calders@limburg.be of [www.limburg.be/sport](http://www.limburg.be/sport)



provincie  
Limburg



PROVINCIE LIMBURG  
UNIVERSITEITSLAAN 1  
B-3500 HASSELT

provincie  
Limburg



# Blij(f) in beweging

Bewegen voor personen met beperkte mogelijkheden



**BEWEGING IS BELANGRIJK VOOR IEDEREEN. OM FIT TE BLIJVEN, OM DE CONDITIE OP TE BOUWEN OF TE ONDERHOUDEN. BEWEGING GEEFT JE EEN LEKKER GEVOEL. EN HET IS GOED VOOR DE SOCIALE CONTACTEN.**

**OOK ALS JE GEZONDHEIDSKLACHTEN HEBT OF BEPERKT BENT IN JE BEWEGINGSMOGELIJKHEDEN ..... BEWEGEN IS GOED VOOR IEDEREEN, OOK VOOR JOU !**

Worden je fysieke mogelijkheden beperkt door een chronische aandoening zoals bijvoorbeeld visuele problemen, een rugaandoening, diabetes, een reuma-aandoening, een ademhalings- of hartprobleem of ben je rolstoelgebruiker, ook dan is bewegen mogelijk en zeer gezond !

Of kan je tijdelijk vanwege een ziekte, ongeval of kwetsuur je vroegere beweegniveau niet aanhouden? Wij trachten op maat van ieders mogelijkheden een beweegprogramma aan te bieden. Ook personen die na een revalidatieprogramma een gezond beweegpatroon willen opbouwen of onderhouden zijn welkom !

Samen met andere diensten biedt de provinciale sportdienst je bewegingsmogelijkheden aan zodat je op een eventueel aangepaste manier kan bewegen. Het aanbod is afhankelijk van de locatiemogelijkheden en de noden van de plaatselijke omgeving.

Een enthousiaste gediplomeerde begeleider staat voor je paraat !