

#### Buurtsportcoaches Opsterland

<b>Ilse Sjonger</b>	i.sjonger@sportfryslan.nl	06-30062410
<b>Jasper Blankert</b>	j.blankert@sportfryslan.nl	06-20706654
<b>Anja Schonewille</b>	aschonewille@sportfryslan.nl	06-30342162
<b>Jennifer Batteram</b>	j.batteram@sportfryslan.nl	06-30062297

Buurtsportcoach welzijn  
Jennifer Batteram

Heeft u zin om te bewegen, maar u weet niet hoe en zou daar wel wat hulp bij kunnen gebruiken. Neem dan eens vrijblijvend contact op met de buurtsportcoach welzijn van de gemeente Opsterland.



Je kan bij de buurtsportcoach terecht met bijvoorbeeld de vraag:

- hoe vind ik een beweegactiviteit voor mijn zoon/dochter/vader/moeder/jezelf
- hoe vind ik een maatje om mee te wandelen
- hoe vind ik een sportvereniging of sportaanbieder
- welk beweeg/-sportaanbod is er eigenlijk in de gemeente Opsterland
- welke sport of beweegactiviteit past er bij mij
- hoe kan ik gewicht kwijt raken
- leef ik wel gezond of wat zou ik nog kunnen verbeteren
- de eerste stap zetten vind ik moeilijk, wat heb ik nodig
- of andere vragen met betrekking tot gezondheid en bewegen

Hieronder een aantal redenen wat sport / bewegen voor een mens kan betekenen:

- lichaamsbeweging houdt het gewicht op pijl
- lichaamsbeweging bestrijdt gezondheidsproblemen en ziekten
- lichaamsbeweging verbetert het humeur
- lichaamsbeweging geeft energie
- lichaamsbeweging stimuleert beter slapen
- lichaamsbeweging kan leuk zijn
- lichaamsbeweging in groepsverband zorgt voor meer sociale contacten.

Soms is het vinden van een nieuwe weg naar een gezonder leven een moeilijke stap. Wat heb ik nodig? Wat past er bij mij, zijn veel vragen die naar boven komen. Soms lukt dit alleen, soms ook niet.

De buurtsportcoach welzijn kan samen met jou kijken wat het beste voor je is. In een eerste gesprek wordt er samen met de buurtsportcoach gekeken naar uw beweegbehoefte met als doel om weer een actievere leefstijl te krijgen. Er zijn geen kosten aan verbonden.

**Informatie:** Jennifer Batteram via [j.batteram@sportfryslan.nl](mailto:j.batteram@sportfryslan.nl) of via 06-30062297

Wist u dat alle sportverenigingen en sportaanbieders van de gemeente Opsterland te vinden zijn op [www.sportinopsterland.nl](http://www.sportinopsterland.nl)

