

HANDLEIDING

Bewegen is gezond: je voelt je fit, gezond en wordt minder snel ziek.
Het is makkelijker te bewegen of te sporten als u dat doet op een manier die bij u past.
De BiBoZ verhalen helpen u en uw professional om te vinden wat bij u past.

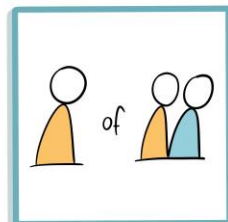
Wat moet u doen? U heeft enkele verhalen van uw professional ontvangen.



1. Lees de verhalen van de fictieve personen door



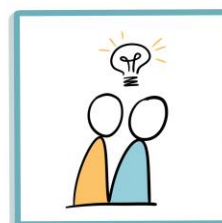
2. Omcirkel wat u bij uzelf herkent. U mag ook schrijven op het papier van de verhalen.



3. U kunt dit alleen of samen doen.



4. Neem de verhalen mee naar het gesprek met uw professional.



5. U ontdekt samen wat u kan helpen om beter en vaker te bewegen.



6. Jullie maken samen afspraken.

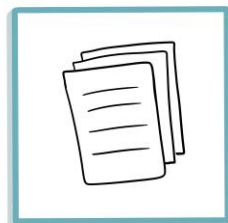


- Neem de tijd om de verhalen te lezen
- U kunt het niet fout doen.
- Als u vragen heeft kunt u contact opnemen met uw professional.

INSTRUCTIONS

Being physically active is healthy: You feel fit, healthy and you are getting less frequently sick. It is easier to be active or do sports when it fits with you and your personal situation. The Keep Moving Support tool helps you and your professional to find a way to become and stay active.

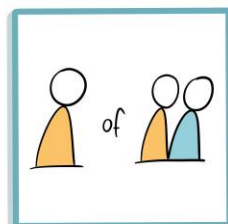
What do you need to do? You read some personal stories you received from your professional



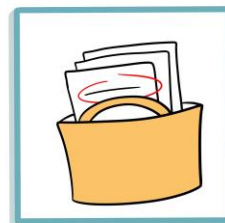
1. Read the fictive personal stories.



2. Circle what you recognise with yourself. You can also write on the paper and add other things to the stories.



3. You can do this alone or together with someone.



4. Once completed, take the stories with you to the professional



5. Together you will discover what can help you to become and stay physically active



6. Together you make agreements.



- Take your time to read the stories
- You can not do anything wrong.
- If you have questions you can contact your professional