MARIAN OVER BEWEGEN

"Ik hou niet van sport en bewegen"



- Ik ben 64 jaar.
- Ik ben getrouwd.
- Ik heb 3 volwassen kinderen.
- Ik heb 5 kleinkinderen.
- Ik werk niet meer.
- Ik woon in Leiden.

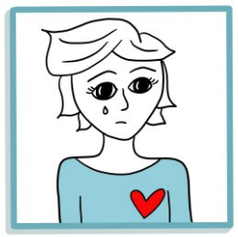
Mijn doelen

- Ik wil dingen blijven doen met mijn kleinkinderen.
- Ik wil misschien gewicht verliezen.

Elke dinsdag pas ik op mijn jongste twee kleinkinderen.
Met mijn kleinkinderen ga ik veel naar buiten.
De andere dagen doe ik dat niet.
Ik vind het niet leuk om alleen iets te doen.



Gestopt met werken
Ik werkte vroeger 3 dagen per week in een bloemenwinkel.
Ik moest stoppen met werken.
Mijn knieën deden pijn.
Ik krijg oefeningen van de fysiotherapeut.
Het is goed voor mijn knieën als ik ook gewicht verlies.



Moeilijke tijd
Ik heb een tijdje aan zwemmen gedaan.
Toen was ik heel gezond.
Helaas kreeg ik borstkanker.
Dat was een moeilijke tijd.
Ik heb nu geen kanker meer.
Toch ben ik niet meer naar het zwembad geweest.



Sporten vind ik niet leuk
Mijn zus zegt dat ik moet meedoen met een tv-programma: Nederland in Beweging.
Dat ga ik niet doen.
Dat vind ik gek.
Ik krijg soms pijn of ik zweet.
Mijn hart klopt heel snel.
Voor de sportschool heb ik geen geld.

DIT GAAT GOED

- Ik wandel met de kleinkinderen.
- Ik ben blij.

DIT IS LASTIG

- Ik heb pijn in mijn knieën.
- Ik vind zweten niet fijn.
- Ik heb geen geld om te sporten.

DIT HELPT MIJ

- Bewegen met andere mensen.
- Bewegen op vaste tijden.
- Gezelligheid tijdens het bewegen.

Onderzoeksgroep Beweegzorg, Eigen regie en Gedragsverandering