

Organisatie

Big!Move is een initiatief van eerstelijns gezondheidswerkers in Overvecht en wordt ondersteund door huisartsen, fysiotherapeuten, diëtisten, psychologen, verloskundigen en andere hulpverleners. Big!Move werkt nauw samen met Cumulus Welzijn, de GG&GD en sportverenigingen in de wijk.



'Als ik vroeger pijn had, ging ik op mijn bed liggen. Nu doe ik mijn oefeningen.'

"Als ik met de groep ben krijg ik leuke gedachten"



Contact Big!Move Overvecht

Telefoon:

06-52378225 (direct) of 030-2611126

Fax:

030-2626534

Mail:

info@bigmove-overvecht.nl

Big!Move Overvecht kantooradres:

Kastordreef 1
3561 EJ Utrecht

Website:

www.bigmove-overvecht.nl

Big!Move



Utrecht Overvecht



Wat is Big!Move?

Big!Move is een programma waarbij je aan je gezondheid werkt. Door elke week te bewegen in een groep krijg je meer kracht, plezier, conditie en contacten met anderen. Je leert de mogelijkheden van je lichaam kennen en gaat je gezonder voelen.

- Je voelt je fitter en kan meer
- Je wordt sterker en krijgt meer zelfvertrouwen
- Je legt makkelijker contact
- Je kunt meer, wilt meer en doet meer



‘Het is een lekker gevoel, je bent trots op jezelf.’

Programma's

Big!Move Overvecht heeft diverse groepen die op verschillende tijden starten. Afhankelijk van het moment waarop je je aanmeldt, kun je kiezen uit de groepen die gaan beginnen. Er zijn ook groepen alleen voor vrouwen en er is een groep voor ouderen. Het programma is zo gemaakt dat iedereen kan meedoen.

‘We praten en lachen in de groep. Ik voel me beter en kan weer meer.’

Begeleiding

Elke groep heeft twee vaste professionele begeleiders. Dit zijn gespecialiseerde fysiotherapeuten en oefentherapeuten uit de wijk.

Het programma duurt zes maanden en bestaat uit twee fasen. In de eerste fase ga je op je eigen niveau bewegen om jouw mogelijkheden en plezier te ervaren in de groep.

In de tweede fase begeleiden we je bij het vinden van activiteiten die bij je passen en die je, na het programma, zelf kunt blijven doen, zoals wandelen, zwemmen, aerobics of fitness.



Hoe meld ik mij aan en wat zijn de kosten?

Je kunt deelnemen aan Big!Move met een verwijzing van de huisarts. Na aanmelding wordt je gebeld voor een intake gesprek met een Big!Move begeleider.

Als je aanvullend verzekerd bent, vergoedt Agis voor haar verzekerden het merendeel van de kosten. Ook de gemeente draagt bij aan de kosten van het programma.

De eigen bijdrage is € 10,- bij de intake, € 20,- voor de eerste drie maanden en € 30,- voor de tweede drie maanden. Daarna zijn de kosten afhankelijk van de activiteit die je kiest.