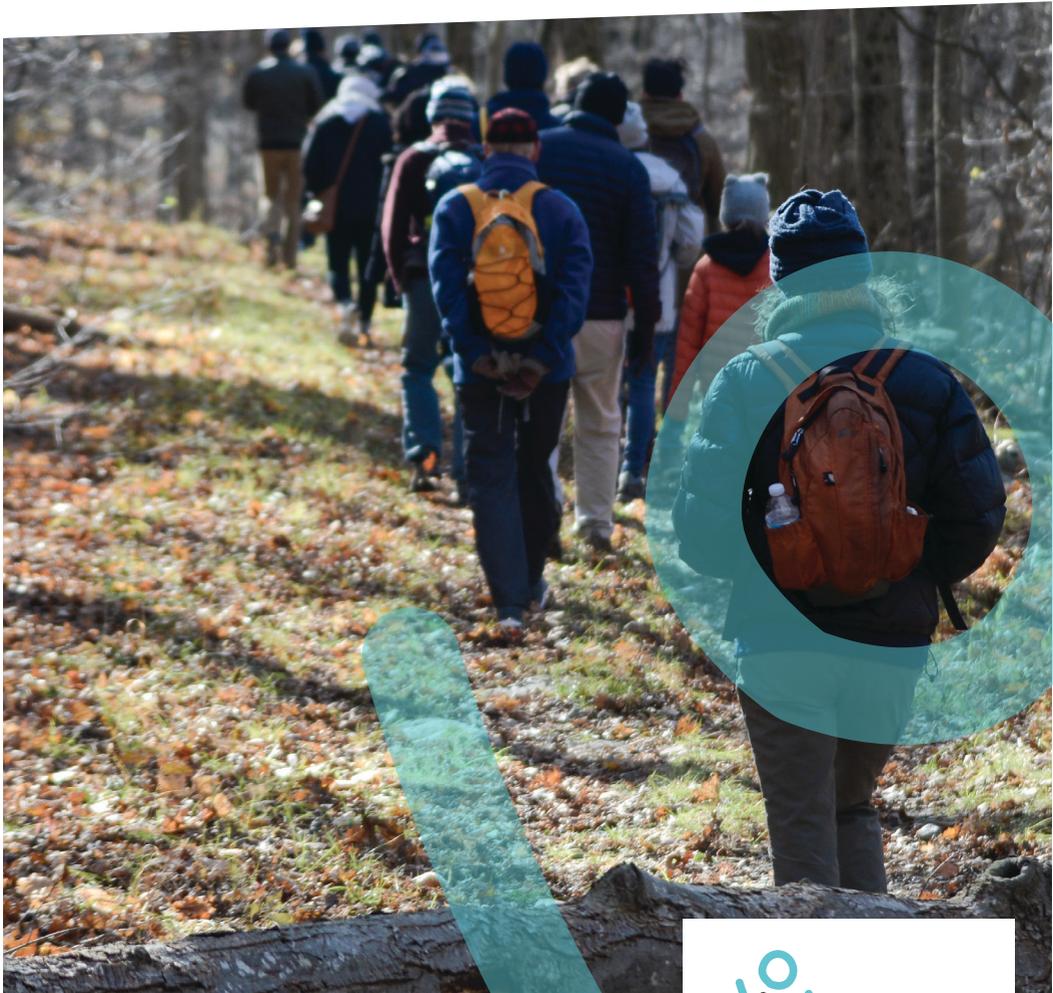




# HEMOVE CHALLENGE



HEMOVE

L'exercice régulier est bon pour la santé.  
"Rien de nouveau", pensez-vous !

Mais, en tant qu'hémophile, vouloir bouger soulève souvent beaucoup de questions: qu'est-ce qui est possible, permis, comment commencer et surtout... comment tenir ses bonnes résolutions ?

Différents centres d'hémophilie s'associent pour mettre sur pied un nouveau projet HeMove.

Nous recherchons 50 patients et leurs familles, désireux d'adopter un mode de vie plus actif, tout en étant accompagnés par un professionnel.

## Le projet ?

 HEMOVE CHALLENGE

Nous recherchons **50 patients hémophiles et leurs familles** désireuses de prendre part à un programme de **8 semaines** et suivies par un coach « virtuel » via la page facebook (privée) de l'AHVH.

**Le “Coach HeMove” vous aidera quotidiennement à bouger efficacement et en toute sécurité. Il vous donnera des trucs et astuces pour mieux bouger et vous aidera à persévérer.**

Le défi: réaliser en famille (cumul) le plus de pas possible par semaine et ce, en comparaison avec les 49 autres participants (et leurs familles).

**Pour ce faire, chaque famille participante recevra un podomètre Garmin® Activity Tracker.**

Une ballade, sortir le chien, aller à la boulangerie, ...  
- la smartwatch circule entre les membres de la famille.  
Ensemble accumulez un maximum de pas et prenez le chemin de la victoire!

**Vous manquez d'idées d'activités? Pas de problème !**

Toutes les familles sont invitées à une première activité le **dimanche 2 février 2020, de 14h à 16h**. Rejoignez-nous pour une belle promenade dans la forêt de Soignes.

## Intéressé(e)?

Parlez-en avec l'équipe médicale qui vous suit pour l'hémophilie et inscrivez-vous par e-mail: [hemove3@gmail.com](mailto:hemove3@gmail.com) avant le 24 janvier.

## Qu'attendons-nous de vous?

Avant tout de la motivation ! Vous et votre famille ferez des activités physiques pendant 8 semaines. Nous vous demandons aussi d'être disponible le dimanche 2 février 2020 dans l'après-midi pour une première activité.

Vous n'êtes pas encore membre du groupe facebook de l'association de patients AHVH ?  
Devenez-le dès à présent en envoyant un e-mail à [info@ahvh.be](mailto:info@ahvh.be).

## Envie de bouger?

HeMove! La décision vous appartient!

Faites le premier pas, contactez-nous dès aujourd'hui.

Si vous souhaitez entreprendre des activités sportives intensives, consultez toujours votre médecin au préalable.

Ce projet est une initiative de l'Association de l'hémophilie AHVH avec le soutien du personnel médical de votre centre d'hémophilie.