



IEMOVE CHALLENGE



 IEMOVE

Regelmatig bewegen is goed voor de gezondheid.

Niks nieuws hoor ik je denken.

Maar bewegen met hemofilie roept vaak vragen op.

Wat kan, wat mag, hoe start ik ermee en nog belangrijker ... hoe hou ik mijn goede voornemens vol.

Verschillende Hemofillie centra slagen de handen in mekaar om een nieuw HeMove project op te starten.

We zoeken 50 patiënten en hun gezin met 'smaak' naar een actievere levensstijl, bewegen onder professionele begeleiding.

Het project?

DE EMOVE CHALLENGE

We zijn op zoek naar **50 Hemofilie patiënten en hun familie die gedurende een 8 weken lopend programma** een 'virtual' coach ter beschikking krijgen op de AHVH (gesloten) facebookpagina.

De HeMove-coach staat je dagelijks bij om verstandig en bewust te bewegen. Keeps you going en geeft je tips.

De challenge of uitdaging bestaat eruit als familie-team zoveel mogelijk stappen per week te verzamelen versus de 49 andere HeMove-deelnemers.

Hiervoor krijgt elke deelnemende familie een Garmin® Activity tracker (stappenteller) ter beschikking.

Een fikse wandeling, de hond eens extra uitlaten, te voet naar de bakker – jullie beheren de smartwatch binnen de familie en verzamelen hiermee een maximaal aantal stappen, op weg naar de eerste plaats in de uitdaging.

Niet helemaal duidelijk hoe je de challenge kan winnen?

Geen probleem!

Alle families worden uitgenodigd op de startactiviteit op **zondagnamiddag 2 februari 2020** tussen 14 en 16 uur: een mooie boswandeling in het Zoniënwood.

Interesse?

Bespreek deze flyer met je medisch team en geef je op als deelnemer per mail: hemove3@gmail.com vóór 24 januari

Wat verwachten we van jou?

Vooraf goesting, jij en je gezin willen samen 8 weken bewegen.

Dat je vrij bent op zondagnamiddag 2 februari 2020 voor de startactiviteit

Al lid van de facebookgroep van de patientenvereniging AHVH? Doe het nu!

Stuur een mail naar info@ahvh.be.

Zin in bewegen?

HeMove! De beslissing ligt bij jou!

Neem nog vandaag contact op voor de eerste stap.

Indien je met intensieve sportactiviteiten wil beginnen, raadpleeg dan altijd eerst je arts.

Dit project is een initiatief van de Hemofilievereniging AHVH met de steun van de medische staff van jouw Hemofiliecentrum.