

## Zeeuwse Leefstijlroute 2021



De Zeeuwse Leefstijlroute gaat van start op Schouwen-Duiveland! De Zeeuwse Leefstijlroute is een laagdrempelig leefstijlprogramma waarbij bewegen centraal staat. Elke deelnemer krijgt de begeleiding die hij of zij nodig heeft. Door de verschillende instapniveaus is de Zeeuwse Leefstijlroute toegankelijk voor iedereen. De wandelingen worden ondersteund door de lokale huisarts, fysiotherapeut of leefstijlcoach om kennis te delen over de gezondheid. Het programma zal net als voorgaande jaren van start gaan in Burgh-Haamstede, Renesse, Zierikzee en Bruinisse. In samenwerking met SMWO start De Zeeuwse Leefstijlroute dit jaar ook in Oosterland.



Wilt u aan de slag met uw leefstijl, uw conditie verbeteren of meerdere sociale contacten opdoen? En vindt u het leuk om samen wandelingen te maken? Dan is de Zeeuwse Leefstijlroute er voor u!

Tijdens het programma werkt u door middel van de persoonlijke opbouwplannen aan uw persoonlijke doelen op uw eigen

niveau.

Naast deelnemen aan het programma als wandelaar, kunt u zich ook inzetten als vrijwilliger. De Zeeuwse Leefstijlroute in Oosterland is opzoek naar vrijwillige wandelbegeleiders. De wandelbegeleider stemt samen met de coördinator de route af, is een vast aanspreekpunt voor de deelnemers en wandelt met de groep mee. Wilt u zich inzetten als vrijwilliger in Oosterland? Dan kunt u contact opnemen met Jessie Eikenhout, [j.eikenhout@smwo.nl](mailto:j.eikenhout@smwo.nl) of 06-30437428.

Kortom, De Zeeuwse Leefstijlroute richt zich op iedereen die het fijn vindt om gezamenlijk een mooie wandeling te gaan maken en daarbij (in)direct werkt aan zijn/haar gezondheid.

Kijk voor meer informatie en om u aan te melden op de website [zeelandinbeweging.nl](http://zeelandinbeweging.nl)