

## Je bent jong & je wilt wat

...maar, je bent soms te moe, misschien ben je te zwaar en eet je wanneer het je uit komt. En beweeg je eigenlijk wel genoeg...



### Aan de slag!

Om te kunnen doen wat je wilt, is het nodig dat je:

- gezond eet en drinkt
- genoeg beweegt
- 's nachts slaapt en overdag wakker bent
- fit bent
- mensen om je heen verzamelt die je hierbij helpen

Kortom, dat je een gezonde leefstijl hebt!

Als je meedoet aan dit project voel je je straks fitter. Hierdoor heb je meer kans om je school of werk vol te houden en met nieuwe activiteiten te beginnen. En je leert om beter voor jezelf te zorgen.

### Dit gaan we doen

- **Bewegen:** we maken afspraken over hoe vaak en hoe lang je bezig gaat met bewegen.
- **Voeding:** we geven aandacht aan wat je eet en drinkt
- **Leren:** we bespreken wat gezond voor je is

- **Coaching:** je krijgt een leefstijlcoach, die je helpt. Je komt in een kleine groep, zodat je elkaar kan steunen
- **Je omgeving:** de mensen om jou heen zullen we vragen om je te helpen om jouw nieuwe leefstijl vast te houden

## Meedoen?

Je kunt meedoen als je:

- tussen de 12 en 30 jaar bent
- in de gemeente Assen woont
- jouw leefstijl wilt veranderen
- geen andere problemen hebt, waardoor het project risico oplevert voor jou
- een briefje van de huisarts hebt, dat je verder gezond bent

Het project duurt anderhalf jaar. Je wordt in deze tijd een paar keer per week begeleid door studenten van de opleiding Sport & Bewegen, onder begeleiding van Fysiotherapie de Molengaard. Aan het eind ga je, samen met de mensen om je heen, kiezen voor een sport die je verder wilt gaan doen.

Als je wel mee wilt doen, maar je past niet in dit project, kijken we hoe we je toch kunnen helpen.

...Dus, wil je meedoen, bel dan naar MEE Drenthe

 0592 – 30 39 99 of mail naar [post@meedrenthe.nl](mailto:post@meedrenthe.nl).

Het project "Gezonde leefstijl" is een initiatief van MEE Drenthe. Het is een samenwerkingsverband tussen Fysiotherapie de Molengaard, Diëtistenpraktijk Drenthe, belastbaarheidscoach Uwant2move en MEE Drenthe. Dit project is mede mogelijk gemaakt door de gemeente Assen.