

BEWEGING

...en we bewegen nog lang en gelukkig

1 Wissel af: stappen, spelen, springen of rijden.



2 Beweeg samen!



3 stop met zitten: beweegpauze!





EERSTELIJNSZONE
MAASLAND



Waarom meer aandacht voor beweging?

Wie beweegt, die wint. Vooral kinderen en jongeren, want zij groeien nog. Bewegen zorgt voor een gezond gewicht, minder kans op een depressie en betere schoolresultaten. Ook wordt je lichaam er sterker van.

De voordelen zijn niet alleen lichamelijk. Actieve kinderen en jongeren slapen beter, hun hersenen ontwikkelen zich beter, en ze krijgen betere sociale vaardigheden. Ze halen betere cijfers op school en voelen zich gelukkiger, met minder kans op depressie.



Wil je meer weten?

Surf naar www.eerstelijnszone.be/beweging
Of scan de QR-code hiernaast voor meer info.

Wat is eerstelijnszone Maasland?

Heb je vragen over zorg of welzijn? Dan spreek je meestal met een zorg- of hulpverlener, ook bekend als 'de eerste lijn'. Deze hulpverleners zijn verdeeld in eerstelijnszones, die de lokale behoeften aanpakken en zorgen voor toegankelijke hulp op maat.

Kinrooi, Maaseik, Dilsen-Stokkem, Maasmechelen en Lanaken vormen samen Eerstelijnszone Maasland.

Wat doet de ELZ voor jou?

Ben je zorgvrager?

Je vindt sneller en beter je weg in het grote aanbod zorgverleners en hulpverleners. Je vindt de juiste mensen. Je krijgt de best mogelijke zorg of ondersteuning.

Ben je zorgverlener of hulpverlener?

We verbinden je graag met de andere zorg- en hulpverleners uit onze regio. Kom kennismaken tijdens één van onze volgende events.

Meer info via www.elzmaasland.be