

The background of the page is a light green color. It features several stylized illustrations of hands and balls. There are four hands in a brownish-gold color, positioned at the top left, top right, bottom left, and bottom right. There are also four balls in a yellowish-green color, positioned at the top left, top right, bottom left, and bottom right. The hands and balls are arranged in a way that they appear to be reaching towards the center of the page, where the title 'Beweging' is located. The title is written in a large, bold, red font.

Beweging

Interventies

- Stap een halte eerder uit en loop het laatste stukje
- Pak een keer de trap in plaats van de roltrap of lift
- Bedenk wat je vroeger (of nu) een leuke sport vond en neem een keer een proefles
- Ga wandelen tijdens een gesprek met je hulpverlener
- Waar heb jij plezier in? Doe dit wat vaker!
- Doe een keer staand wat je anders zittend doet
- Zet een keertje je favoriete muziek op en kom in beweging!
- Begin een keer de dag met een stretch