

Hoe kan ik een buddy aanvragen?

Je kunt een buddy aanvragen door het aanvraagformulier in te vullen op de website van Buddyzorg Limburg (www.buddyzorglimburg.nl) of te bellen naar (045) 565 75 90.

Daarna neemt Buddyzorg Limburg contact met je op om kennis te maken. Je bespreekt jouw verwachtingen en hoort wat de mogelijkheden zijn.

Als blijkt dat Buddyzorg Limburg aan jouw vraag gehoor kan geven, wordt er een buddy voor jou gezocht. De buddy komt kennismaken en daarna start een proefperiode. Als er een klik is, gaan jullie samen een stukje verder op jouw weg. Zo niet, dan wordt dat met elkaar besproken en wordt er gekeken hoe nu verder.

Buddyzorg is gratis

Buddyzorg Limburg wordt gefinancierd door Limburgse gemeenten in het kader van de WMO, Provincie Limburg en door Stichting Vrienden van Buddyzorg Limburg. Deze Stichting ondersteunt het werk van Buddyzorg Limburg.

Een donatie kan worden gestort op: NL 53 RABO 0102 6239 37 t.n.v. SVVBL.

Buddyzorg Limburg maakt onderdeel uit van de MeanderGroep Zuid-Limburg.

provincie limburg

gesubsidieerd door de Provincie Limburg



Buddyzorg Limburg hanteert een preventief beleid rondom het werken met kinderen en jongeren zoals dit is vastgesteld in de richtlijn [‘In Veilige Handen’](#)



BUDDYZORG LIMBURG

**Buddyzorg voor kinderen,
tieners en volwassenen
met obesitas**



Buddyzorg voor kinderen, tieners en volwassenen met obesitas



Ambassadeur Mike van den Broek

Toen Mike van den Broek, ambassadeur van Buddyzorg Limburg, 19 jaar was, woog hij ruim 155 kilo en kreeg pijn in zijn gewrichten. Zijn conditie was slecht en de dokter vertelde hem, dat hij niet oud zou worden, als hij zijn leefstijl niet drastisch ging veranderen. Dat was 'n flinke domper! Er waren nog zoveel dingen, die hij in zijn leven hoopte mee te maken. Hij wilde nog een toekomst hebben!

Mike ging de confrontatie met zichzelf aan, hij ging anders eten en veel meer bewegen. Zo lukte het hem om 75 kilo af te vallen. Hij zegt: 'Je moet het niet voor 100% willen, maar voor 1000%! Dat kun jij ook!'

Professionele hulp

Helaas is overgewicht en obesitas steeds meer een probleem van deze tijd. Gelukkig is er nog iets aan te doen! Je kunt professionele hulp inschakelen en met hulp je eten en beweeggedrag veranderen. Dit is niet gemakkelijk en vergt veel doorzettingsvermogen! Want je moet het echt zelf willen en zelf doen! Niemand kan dit vóór jou doen!

Als je anders gaat eten, gezonder voedsel ook lekker leert vinden én meer beweegt én deze verandering invoert als nieuwe manier van leven, kun je weer gezond en fit worden!

Samen gaat makkelijker dan alleen

Terwijl je omgeving precies op dezelfde manier doorgaat en precies hetzelfde blijft doen, kies jij er voor om te veranderen. Je gaat anders eten en meer bewegen en dat is lastig. Niet alleen voor jezelf (want jij moet het tenslotte doen!), maar ook voor de mensen om je heen is het lastig! In plaats van steun zal je vaker horen: 'Eén keer zondigen mag toch wel.' Of: 'Vroeger was je veel gezelliger!' En telkens moet jij jouw motivatie uit jouw tenen trekken!

Uiteindelijk word je trots op jezelf, gezonder en fitter.



Je moet het voor 1000% willen!

Bij dat proces, dat jij doormaakt, wil Buddyzorg Limburg je ondersteunen!

Je kunt ervoor kiezen om een buddy aan te vragen.

Deze buddy begrijpt dit proces, kan naar jou luisteren, samen met jou bewegen of 'gezonde inkopen doen' en een maaltijd op een gezonde manier bereiden.

Oude gewoonten moeten doorbroken worden, wil je slagen!

De buddy kan jouw wereld vergroten. Je onderneemt samen iets, gaat nadenken over hoe je jouw tijd op een andere manier kan indelen. Allemaal mogelijkheden die je kunnen helpen om uit het cirkeltje te komen, waar je zo lang in zat. Samen gaat dit wellicht gemakkelijker dan alleen!



BUDDYZORG LIMBURG

Buddy's zijn betrokken en aandachtige vrijwilligers, die graag iets willen betekenen voor een ander. Buddy's zijn geschoold en worden begeleid in het omgaan met obesitas.