

Ga je mee Op de REM?



Tijd voor Op de REM!

Van 22 februari tot 7 april 2012 is het zover, tijd voor Op de REM!

Op de REM loopt tijdens de vasten en is 46 dagen proeven van een cocktail die je lijf en geest even wat rust gunt.

Je gaat samen met anderen op een eigentijdse manier bewuster om met je levensstijl. En dit alles op smaak gebracht met de nodige dosis teamspirit en leuke activiteiten.

Vorm samen met enkele vrienden, collega's van het werk, school of vereniging een REM-team vanaf 4 personen en doe mee!

Wat is Op de REM?

Tijdens de vasten samen met anderen op een eigentijdse manier bewuster omgaan met je levensstijl.

Op de REM betekent dus:

- Een team vormen met minimum 4 personen.
- Je doet met jouw REM-team een socioculturele activiteit (vb. stadsbezoek, theatervoorstelling), culinaire activiteit (vb. winterpicknick, kookworkshop) en beweegactiviteit (vb. dropping, fietstocht).
- Je eet gezonder en beweegt meer.
- Je doet activiteiten waar je anders misschien niet toe kwam.
- Je leeft bewuster met jezelf, maar ook met je omgeving.

Met de nodige ondersteuning en tips vul je zelf je eigen Op de REM in.

6 Stopdagen

Tijdens 6 stopdagen hoeft de broeksriem niet zo strak. Van zaterdag 18 tot zondag 18 uur gelden de regels van Op de REM niet. Zo krijg je wat 'adempauze'.

Met succes uitgetest!

- In 2010 telden we 83 deelnemers, in 2011 stond de teller op 434 deelnemers.
- In 2011 goed voor 59 teams.
- Het groepsgebeuren en gezonder eten was een succes, vonden de deelnemers.
- Meer dan 79% van de deelnemers 2011 doen ook mee in 2012.
- Al is vermageren geen prioriteit, toch noteerden we een gemiddeld gewichtsverlies van 2,3 kg per persoon.

Doe mee met Op de REM en maak kans op... een gevulde picknickmand voor je team!

Praktisch

Wat heeft Op de REM voor jou in petto?

- Wekelijkse e-mails met inhoudelijke tips rond beweging, teambuilding, gezonde voeding, ...
- Een handig REM-doosje met daarin een REM-pin en het REM-boekje.
- Ondersteuning en begeleiding gedurende 46 dagen aan de hand van het REM-boekje.
- Een gratis stadswandeling met gids in Turnhout of Mechelen op zondagvoormiddag 22 april 2012. Aan jou de keuze!
- Kortingsbon van 7 euro op een stappenteller (type HJ152 van OMRON) in de Thuiszorgwinkels van CM.
- Een flinke dosis gezondheidswinst.
- 46 dagen intensieve teambuilding... 'Yes, we can!'.

Wat verwacht Op de REM van jou?

- Samen met familie/vrienden/collega's een REM-team vormen van minimum 4 personen.
- Een klinkende naam voor je REM-team.
- Samen met jouw team een culinaire, socioculturele en beweegactiviteit organiseren.
- Bewuster omgaan met jezelf en je omgeving.
- Gezonder eten, meer bewegen, gas terugnemen en genieten!

Kostprijs

Voor maar vijf euro per deelnemer kun je deelnemen aan dit project!

Meer info of inschrijven?

Iedereen kan deelnemen. Inschrijven per team kan tot 8 februari 2012 via beweging.rmt@cm.be, 014 40 34 33 of 015 21 59 11. Betalen doe je later.

PS: Het zou fijn zijn als je deze e-mail ook doorstuurt naar geïnteresseerde vrienden, kennissen, familie,...



Wim Van de Perre
Bewegingsanimateur
CM regio Mechelen-Turnhout
Tel. 014 40 34 33
www.cm.be | www.plukjegeluk.be