

Op weg naar een
gezonde leefstijl

Activite



Diëtetiek

Op weg naar een gezonde leefstijl

Wanneer u wilt afvallen, kunt u wel wat extra hulp gebruiken. 'Op weg naar een gezonde leefstijl' is ontwikkeld voor volwassenen met overgewicht. Onder deskundige begeleiding van een diëtist, fysiotherapeut en maatschappelijk werker werkt u zelf aan een gezonde leefstijl en leert u hoe u op gewicht kunt blijven. De cursus duurt drie maanden en is een eerste aanzet tot een gezonde leefstijl. Tijdens de cursus wordt van u als deelnemer een actieve rol gevraagd.

Individuele begeleiding

Voor aanvang van de cursus komt u voor de eerste keer op het spreekuur van de diëtist. De diëtist bespreekt met u wat u mag verwachten van de begeleiding en stelt samen met u een persoonlijk dieetadvies op. Hierbij wordt rekening gehouden met uw leefgewoonten zoals beweging, voeding en hobby's.

Groepsbijeenkomsten

Naast de persoonlijke begeleiding door de diëtist komt u naar vijf groepsbijeenkomsten van 1,5 uur, die worden verzorgd door de diëtist en de maatschappelijk werker. Tijdens de groepsbijeenkomsten komen onderwerpen aan bod als leren nee-zeggen, gedragsverandering en zelfbeeld. U wisselt ervaringen uit met andere deelnemers en stimuleert elkaar in het volhouden van het programma. Tijdens de interactieve bijeenkomsten kunt u ook zelf onderwerpen inbrengen die u wilt bespreken.

Beweegadvies & Training

Het beweegprogramma is een belangrijk onderdeel van de cursus en wordt door een aantal fysiotherapiepraktijken uitgevoerd. Na een individuele intake wordt u in kleine groepen gedurende drie maanden intensief begeleid door een fysiotherapeut.

Waar en wanneer

De cursus wordt minimaal 2x per jaar aangeboden op diverse locaties in de regio Zuid-Holland Noord. Kijk op www.activite.nl voor het actuele cursusoverzicht.

Kosten

Er zijn geen kosten verbonden aan de individuele begeleiding door de diëtist en de groepsbijeenkomsten. Voor de diëtist heeft u wel een verwijsbrief nodig van uw (huis-)arts. Voor de fysiofitness is het afhankelijk van uw (aanvullende) zorgverzekering of dit wordt vergoed en hoe. Vraag dit voorafgaand aan de cursus na bij uw zorgverzekeraar.

Aanmelden

Wilt u meer informatie of wilt u zich direct aanmelden? Bel dan (071) 516 13 18 of e-mail naar: voeding.en.dieet@activite.nl

“De aanpak is zo compleet. Naast de beweglessen was ik heel blij met de groepsbijeenkomsten. Je motiveert elkaar en je krijgt suggesties en ideeën aangereikt. Ik ben in zes weken al zes kilo afgevallen, terwijl ik niet het idee heb dat ik lijn. Deze manier van leven moet dus vol te houden zijn.”

3 *Pauline Jansen, deelnemer*

ActiVite

postadres

Postbus 149
2350 AC Leiderdorp

T (071) 516 13 18

F (071) 516 13 09

E voeding.en.dieet@activite.nl

I www.activite.nl



thuis in wonen, welzijn en zorg