

Bewegen voor mensen met overgewicht



Fysio De Kolk in samenwerking met
Diëtistenpraktijk Sonja
Sociaal Medisch Centrum De Kolk
Zuideinde 80
1511 GH Oostzaan



FYSIO DE KOLK OOSTZAAN



FYSIO DE KOLK OOSTZAAN



Bewegen voor mensen met overgewicht

Voldoende bewegen is belangrijk. Het is goed voor uw conditie, spierkracht, botdichtheid en uithoudingsvermogen. Voldoende bewegen leidt tevens tot beheersing van uw gewicht.

FysiodeKolk en diëtist Sonja van Pareren hebben gezamenlijk een beweegprogramma opgezet voor mensen met overgewicht.

Opzet

Minimaal drie maanden traint u twee keer per week in onze oefenruimte. Het is mogelijk om de training na drie maanden voort te zetten. U begint met een intake bij de fysiotherapeut en de diëtist. U krijgt een advies op maat, aangepast op uw leefstijl.

Informatie

- De oefengroepjes bestaan uit 5 personen
- U krijgt een individueel bewegingsprogramma van de fysiotherapeut
- Tijdens deze 3 maanden wordt uw vetpercentage gemeten bij de fysiotherapeut, en uw lichaamsgewicht en tailleomtrek wordt bijgehouden door de diëtist.
- De diëtist ziet u minimaal 3 keer (intake en 2 vervolgsconsulten). U krijgt daar een persoonlijk op maat afstemmend dieetadvies. Daarnaast bespreekt zij ook uw specifieke wensen, uw medische situatie en uw leefomstandigheden.

Locaties

Training: Fysio de Kolk in de Lishof
Diëtist: SMC de Kolk 1e verdieping.

Training

Maandagmiddag: 17:00 – 18:00 uur
Donderdagmiddag: 17:00 - 18:00 uur
Diëtistconsult: 1ste en 3de maandagmiddag tussen 13:00 - 17:00 uur

Kosten (jaar 2012)

- De intake is € 25,-
- De training is € 12,50 per uur
- 2013: Diëtist: geen kosten voor de 1^{ste} drie consulten. In 2012 gelden uw eigen polisvoorwaarden.

a.u.b. maandelijks vooraf betalen.

Zorgverzekering

Sinds 1 januari 2012 is de diëtist uit het basispakket. Kijk daarom uw polisvoorwaarden na of u voor vergoeding in aanmerking komt. U kunt ook contact opnemen met de diëtist.

Vanaf januari 2013 komt de diëtist weer in het basispakket, dit betekent dat u 3 uur dieetadvies vergoed wordt door uw ziektekostenverzekeraar. (houd U wel rekening met uw eigen risico). U heeft wel een verwijfsbrief van uw huisarts nodig.

Vragen en/of aanmelden

Voor vragen en/of aanmelden kunt u zich wenden tot uw fysiotherapeut of diëtist.

Fysiotherapie

T: 075- 6845573

E: christine@fysiodekolk.nl

Diëtist

T: 06-19957755

E: info@dietistenpraktijksonja.nl

Christine Henny, Diëtist Sonja van Pareren.



FYSIO DE KOLK OOSTZAAN



FYSIO DE KOLK OOSTZAAN

