



Samen Actief



Voeding
en Dieet



Een leefstijlprogramma voor volwassenen met
overgewicht en/of diabetes en/of hart- vaatklachten



thuiszorg
Pant^ein

Samen Actief

Gezond eten, genoeg bewegen, u weet hoe belangrijk dit is. Toch valt het vaak niet mee om dit zonder hulp te doen. Met Samen Actief krijgt u de coaching die nodig is om uw leefstijl blijvend gezond te houden.

Samen Actief

Samen Actief is een leefstijlprogramma van 3 maanden waarin gestreefd wordt naar het bevorderen van een gezonde leefstijl en het optimaliseren van het gewicht. De kracht van het programma zit in de mix van persoonlijke begeleiding en groepsbijeenkomsten. Op deze manier kan de begeleiding op maat gegeven worden én ondervindt u de stimulerende werking van de groep. U leert van elkaar.

Voor wie is het programma bedoeld

Voor iedereen die aan een gezonde leefstijl wil werken. Dit kan zijn omdat diabetes bij u vastgesteld is, u te zwaar bent, hartklachten heeft, maar ook als u tot de risicogroep voor het ontwikkelen van diabetes behoort.

Wat komt tijdens de individuele consulten aan de orde

- Een persoonlijk beweegplan.
- Een persoonlijk voedingsplan.
- Individuele coaching rekening houdend met uw medische indicaties of aandachtspunten.

Wat leert u bij de groepsconsulten voeding?

- Praktische tips voor gezonde maaltijden (samenstelling van de maaltijden, hoeveelheden voedingsmiddelen en productkeuze).
- Veranderen van leefgewoonten:
 - wat komt u tegen en wat te doen als het even wat moeilijker gaat;
 - succes tips voor vakanties en feestjes.



Voeding en bewegen

Wat mag u van de trainingen verwachten?

- variatie trainingsvormen
- conditieverbetering (uithouding, spierkracht, lenigheid)
- veel beweegplezier en gezelligheid!

| | Fysiotherapeut | Diëtiste |
|-----------------|--|--|
| Start | Intake: bij aanvang - fitheidstest - bewegingsanalyse - persoonlijk beweegadvies | Intake: een persoonlijke voedingsanalyse |
| 1e 6 weken | 12 trainingen (2x per week) o.l.v. fysiotherapeut met individueel opgesteld trainingsschema | 1 individueel consult: persoonlijk voedingsadvies 2 groepsconsulten |
| 6e t/m 12e week | 6 trainingen 1 x per week | 1 groepsconsult 1 individueel consult |
| Einde | Eindtest met eindevaluatie en beweegadvies | Eindconsult met advies |

Kosten

Het programma bestaat uit de modules voeding en bewegen.

- Module beweging

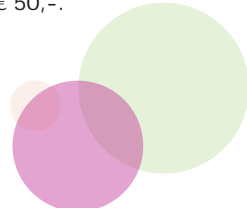
Om de behandelingen voor de trainingen, adviezen en testen door de fysiotherapeut vergoed te krijgen, heeft u een aanvullende verzekering voor fysiotherapie nodig bij uw verzekeringsmaatschappij (min. 22 behandelingen).

- Module voeding

De adviezen en coaching door diëtist gedurende de eerste 3 maanden worden bij verwijzing vergoed door de zorgverzekering.

Inschrijfgeld

Het inschrijfgeld bedraagt € 50,-.



Samen Actief is een initiatief van:

Physioline, sportmedisch advies- en organisatiebureau
en Voeding en Dieet, Thuiszorg Pantein

U kunt Samen Actief volgen bij:

Fysiotherapie Cuijk Centrum
Locatie: Sportcentrum de Kwel
St. Annastraat 1
5431 BE CUIJK
Telefoon: 0485-313205

Advies & Bewegingscentrum
maassen
Rembrandt van Rijnstraat 3
5831 BA BOXMEER
info@abcmaassen.nl
Telefoon: 0485-523300

Voor meer
informatie bel
0900-8803
keuze 5

Bezoekadres:

Industrielaan 1
5405 AA Uden

Postadres:

Postbus 109
5400 AC Uden

T 0900 8803
F 0413 255906

E voeding-dieet@pantein.nl
I www.thuiszorgpantein.nl