



Wilma Meijer (diëtist)

Harmke van de Vinne
(oefentherapeut
mensendieck bij
de Schans)



Julia Faas
(fysiotherapeut bij
Geerestein)

Adviescentrum voor
Voeding en Diëten



Wilma Meijer

(diëtist)
Henschoterlaan 26
3931 DB Woudenberg
Tel.: 06 – 44 02 99 68
dietist@dietistwoudenberg.nl
www.dietistwoudenberg.nl

Fysiotherapie



"de Schans"

Harmke van de Vinne

(oefentherapeut mensendieck)
De Schans 26
3931 KJ Woudenberg
Tel.: 033 - 286 16 89
hhaket@deschans.nl
www.deschans.nl



Julia Faas

(fysiotherapeut)
Geeresteinselaan 26
3931 JC Woudenberg
Tel.: 033 - 286 19 83
j.faas@geeresteingroep.nl

WOUDENBERG BEWEEGT



Adviescentrum voor
Voeding en Diëten



"de Schans"



Gemeente
Woudenberg



Wat is “Woudenberg Beweegt”?

“Woudenberg Beweegt” is een initiatief van de huisartsen, fysiotherapeuten, sportartsen en diëtisten in Woudenberg en wordt ondersteund door de gemeente Woudenberg. Het project heeft als doelstelling om je te helpen bij het ontwikkelen van een gezondere leefstijl: meer bewegen en verantwoord eten.

Als je deelneemt aan het project “Woudenberg Beweegt” ga je twee keer per week in een kleine groep onder begeleiding van een fysiotherapeut sporten en bewegen. De groepen bestaan maximaal uit 10 deelnemers. Naast het bewegen, neem je ook deel aan 5 bijeenkomsten geleid door de diëtist. Je krijgt van haar tips en een leidraad over gezonde voedingsgewoonten.

Voorafgaand aan de start van het project vindt er een intake plaats met de fysiotherapeut en de diëtist. De intake is vrij uitgebreid en omvat onder andere een longtest, bloeddrukmeting, conditietest en meting van de lichaamssamenstelling en gewicht.



Wanneer mag ik deelnemen?

Het project “Woudenberg Beweegt” is bedoeld voor mensen die woonachtig zijn in Woudenberg en waarvan de leefstijl verbeterd kan worden.

Waar?

De lessen worden gegeven bij Fysiotherapie de Schans of Fysiotherapie Geerestein. De bijeenkomsten van de diëtist vinden ook op deze locaties plaats.

Wanneer?

De groepen starten op 3 verschillende momenten per jaar, namelijk januari, april en september. In totaal duurt het project 12 weken en zijn er naderhand nog 2 evaluatiemomenten, namelijk na 6 maanden en na 1 jaar. Het beweeg- en sporttraject is 2x per week 1 uur en is te volgen bij Fysiotherapie De Schans of Fysiotherapie Geerestein.

De precieze data en tijden kun je opvragen bij een van de contactpersonen.

Voor het beweeg- en sporttraject is het nodig om makkelijk zittende of sportkleding te dragen.

De 5 bijeenkomsten geleid door de diëtist zijn voorafgaand aan het bewegen en sporten. Je ontvangt hiervan een apart rooster van de diëtist.

Kosten?

Er zijn geen kosten aan de deelname verbonden. Wel vragen we een borg van € 35,-. Na het doorlopen van het project kan de borg verrekend worden met een sportabonnement.

