

INFORMATIE OVER WOUDENBERG BEWEEGT EN DE AANMELDING

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 u te helpen bij het ontwikkelen van een gezondere leefstijl: meer bewegen en verantwoord eten. Het programma start drie keer per jaar; in januari, april en september. Elke periode duurt 10 weken. In deze 10 weken wordt er twee keer per week gesport onder begeleiding van een fysiotherapeut. Daarnaast vindt er vijf keer een voedingsbijeenkomst plaats met een diëtist.

Screening en intake

Om te kijken of het project iets voor u is wordt er voor de intake een screening gedaan middels een aantal criteria. Naar aanleiding van de screening nodigen wij u wel of niet uit voor een intake gesprek. Het aanmelden geeft dus nog **geen** garantie om deel te kunnen nemen aan Woudenberg beweegt. Als u door de screening heen bent en u voldoet aan alle criteria zult u worden uitgenodigd voor de intake.

Voordat het programma van start gaat vindt er een intake plaats, waarin uw beginsituatie bepaald wordt. De diëtist zal uw gewicht, BMI, vetpercentage en spiermassa meten. De fysiotherapeuten zullen uw bloeddruk en longfunctie onderzoeken en een wandeltest afnemen.

Kosten

Woudenberg Beweegt wordt gesubsidieerd door de gemeente Woudenberg. Hierdoor is het project laagdrempelig en voor iedereen toegankelijk. U heeft aan het gehele traject geen kosten. Echter verwachten wij wel van alle deelnemers een intensieve inzet en verwachten wij ook dat iedereen deelneemt aan de intake, 20 sportbijeenkomsten, 5 voedingsbijeenkomsten, en 3 nametingen. Om dit te waarborgen vragen wij voor het programma een borg van 40 euro. Indien u heeft voldaan aan alle bijeenkomsten en evaluaties, krijgt u deze 40 euro terug.

Bewegen

De lessen bestaan uit een deel cardiotraining en krachttraining, en een deel gezamenlijk trainen in de oefenzaal waar bij het accent van de training elke week wisselt. De volgende activiteiten komen aan bod; kracht, rompstabiliteit, balans, bewegen op muziek en circuitvormen.

Gezonde Voeding

In elk blok is er 5 x een bijeenkomst met Wiesje, leefstijlcoach of Wilma, diëtist in Woudenberg. Deze bijeenkomsten zijn eens in de twee weken op dinsdag of donderdag. In deze sessies komen voeding en advies over een gezondere leefstijl aan bod.

Groepsverband

Woudenberg Beweegt wordt gegeven in groepsverband, u volgt het traject met mensen die allemaal hun leefstijl willen veranderen. De lessen worden daarom ook op vaste tijden gegeven.

Evaluaties

Na 10 weken intensief sporten en bezig zijn met voeding bent u zelf aan zet. De leefstijlverandering stopt uiteraard niet na deze 10 weken en u zal hier zelf een duurzame bijdrage in moeten leveren om hetgeen u bereikt heeft vol te houden. Om u te stimuleren en omdat wij zelf ook benieuwd zijn hoe u uw nieuwe leefstijl volhoudt, volgen er na het traject evaluaties. Direct na alle sportlessen volgt de eerste evaluatie. Drie maanden na de laatste sportles krijgt u van ons een oproep voor een tweede evaluatie. De eindevaluatie volgt 6 maanden later.

Aanmelden

Vul bijgaand screeningsformulier in en lever dit in bij Wilma Meijer, Henschoterlaan 26 Woudenberg of mail het ingevuld naar: dietist@gmail.com.