

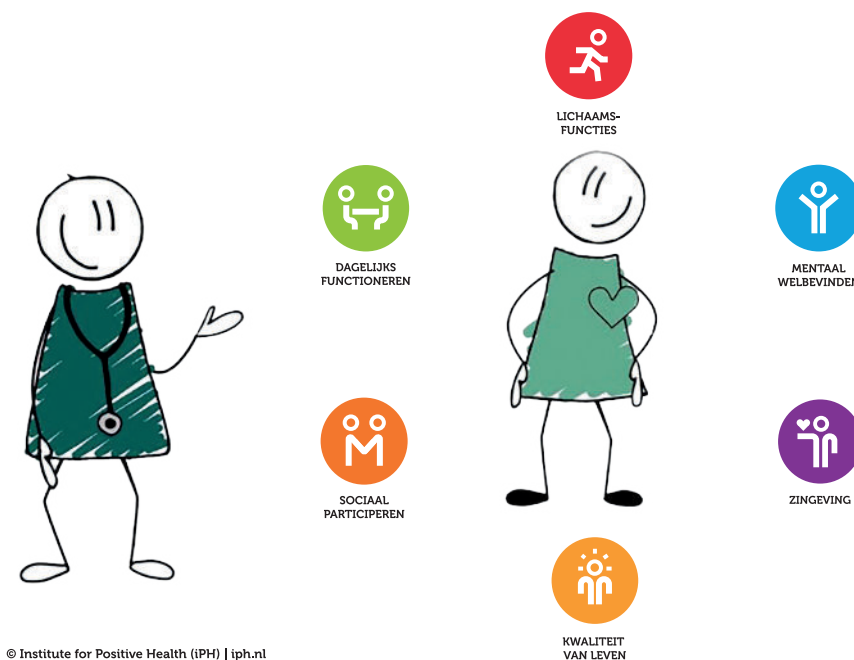
Binnen Eerstelijns Samenwerking Veenendaal werken verschillende eerstelijns zorgverleners samen aan het verbeteren van de zorg en daarmee - indirect - aan het verbeteren van de gezondheid van haar patiënten. Binnen het samenwerkingsverband ligt de nadruk op het ontwikkelen van zorgtrajecten, het delen van kennis en op innoveren.



Appelvink 1  
3906 AD Veenendaal

[Leefstijl@eerstelijnsamenwerking.nl](mailto:Leefstijl@eerstelijnsamenwerking.nl)  
[www.eerstelijnsamenwerking.nl](http://www.eerstelijnsamenwerking.nl)

## DE BEWEEGKUUR



EIGEN REGIE | GRATIS | TWEE JAAR COACHING



## WAT IS DE BEWEEGKUUR GLI?

### De beweegkuur is een twee jaar durend leefstijl programma

Onder begeleiding van een leefstijlcoach, een diëtist en een fysiotherapeut werken we samen aan een gezonde leefstijl. Het programma bestaat naast individuele begeleiding op het gebied van voeding, beweging en leefstijl ook uit groepsbijeenkomsten met de diëtist en fysiotherapeut.

Samen met jou wordt een leefstijlplan gemaakt die jou helpt naar een gezonde(re) leefstijl.

### WAT IS DE DUUR VAN HET PROGRAMMA?

Begeleiding in deze 2 jaar start met een individuele intake bij de leefstijlcoach. Zodra je start krijg je een adviesgesprek met de diëtist en fysiotherapeut. Verder zijn er verschillende groepsbijeenkomsten met de diëtist of fysiotherapeut en individuele gesprekken met de leefstijlcoach.

Binnen de beweegkuur wordt gestreefd naar zelfstandig bewegen. Samen met jou wordt gekeken welke beweging bij jou past.

### WAT ZIJN DE KOSTEN?

Het volledige programma wordt vergoed vanuit de basisverzekering en gaat niet ten koste van het eigen risico. Je kunt het programma eventueel nog verder uitbreiden met gesprekken bij de diëtist vanuit de basisverzekering. Dit wordt verrekend met je eigen risico.

# HOE ZIET HET TRAJECT ERUIT?



Je kunt meedoen met de beweegkuur als je een verwijsbrief hebt van de huisarts, je 18 jaar of ouder bent, je een BMI van 25-30 hebt met extra gezondheidsrisico of een BMI hebt van 30 of hoger en als je gemotiveerd bent om aan een gezondere leefstijl te werken.

**Voor meer informatie en aanmelding neemt contact op met je eigen huisarts of praktijkondersteuner.**