

...voor een gezondere leefstijl...

Wij begeleiden u in Haaksbergen



Team 1

Maaïke Aarnink
Diëtist

Huub Hodes
Fysiotherapeut



Team 2

Jeannette Wes
Diëtist

Frank Koehorst
Fysiotherapeut

Wij ondersteunen u (individueel en in een groep) om te werken aan een betere gezondheid. De diëtiste helpt met gezonder eten, de fysiotherapeut met meer bewegen en u wordt gecoacht om het vol te houden. Ook is er aandacht voor andere zaken die passen bij een gezonde leefstijl, zoals gezond slapen en het verminderen van stress.

Het SLIMMER programma duurt 2 jaar en bestaat uit een wekelijks programma van 6 maanden en een onderhoudsprogramma van 18 maanden.

Hoe kunt u meedoen? Bespreek het met uw huisarts of praktijkondersteuner. Zij kunnen u meer vertellen over het SLIMMER programma en u verwijzen.

Uw gezondheid is belangrijk. Wacht niet langer en doe mee!

SLIMMER

gezonde
leefstijl

Gecombineerde
Leefstijlinterventie

Geniet van gezond eten en lekker bewegen
samen met anderen

Bent u tussen de 18-70 jaar oud en hebt u last van overgewicht? Dan komt u mogelijk in aanmerking voor het SLIMMER programma.

Met SLIMMER krijgt u 2 jaar deskundige begeleiding (in een groep en individueel) om meer te bewegen en gezonder te eten.

Deelname wordt vergoed vanuit de basisverzekering (GEEN eigen risico).

Interesse? Kijk op www.nogslimmer.nl

Aanmelden kan via de huisarts.