



## Betreft: Leefstijlprogramma Gezond Gewicht bij De Haere

Geachte leden van Zenderen Vooruit,

Graag maken wij u attent op het leefstijlprogramma 'Gezond Gewicht' dat in september start bij onze vestiging in Zenderen. Uit ervaringen van voorgaande jaren blijkt dat veel deelnemers met deze aanpak blijvend positieve resultaten bereiken. In gewicht, maar nog belangrijker: in een gezonde leefstijl. En juist dat is een flinke stap vooruit in de strijd tegen diabetes en andere gezondheidsklachten.

### Programmaduur 1 jaar

Het aanleren van een andere leefstijl gaat niet van de een op de andere dag. Ingesleten gewoonten vervangen door nieuwe vraagt nu eenmaal veel tijd. Het leefstijlprogramma duurt daarom een jaar, waarbij wordt ingezet op de twee belangrijkste factoren voor een gezond gewicht, namelijk gezonde voeding en voldoende beweging.

### Gezond bewegen

Gedurende het jaar worden de deelnemers begeleid door een fysiotherapeut/leefstijlcoach en een diëtist. De eerste buigt zich over het bewegingspatroon van mensen. Dat gebeurt in groepslessen in onze oefenzaal, maar ook in 1 op 1 gesprekken en gerichte adviezen die aansluiten bij de persoonlijke situatie van mensen. Sommigen hebben fysieke klachten die voldoende beweging in de weg staan, anderen worstelen met tijdsgebrek en vermoeidheid vanwege drukke gezinnen en/of banen.

### Gezond eetpatroon

Tegelijkertijd begeleidt de diëtist de deelnemers bij het aanleren van een gezond eetpatroon. Geen standaard diëten, maar individuele adviezen die passen bij ieders persoonlijke situatie. Er zijn vaste weegmomenten tijdens de gezamenlijke groepslessen, die aanvankelijk soms als spannend, maar al snel als motiverend worden gezien.

Hoewel deelnemers met overgewicht gedurende het programma vaak veel kilo's verliezen, wordt na afronding vooral de betere conditie en het algehele gevoel van gezondheid als belangrijkste winst genoemd.

### Informatiebijeenkomst

Voorafgaand aan de start van de nieuwe groep(en) in september, organiseren we voor belangstellenden een informatiebijeenkomst bij onze vestiging in Zenderen. De datum hiervoor is nog niet bekend, maar laten we u te zijner tijd weten. De bijeenkomst wordt ook via onze website en lokale media aangekondigd.

Mocht u in de tussentijd meer willen weten over het programma, dan kunt u altijd contact opnemen met Pim Koopman, de begeleidend fysiotherapeut van het leefstijlprogramma Gezond Gewicht in Zenderen. Pim is bereikbaar via t. 074 – 259 20 50 of via mail: [pim.koopman@de-haere.nl](mailto:pim.koopman@de-haere.nl).

Vriendelijke groet,  
De Haere  
Sandra ter Brugge,  
vestigingsleider Zenderen en Bornerbroek