

## Waarom dit programma?

U hebt al lange tijd klachten. U komt vaak bij de huisarts of fysiotherapeut maar elke keer komen de klachten weer terug of hebben de behandelingen weinig resultaat.

Gevolg hiervan is dat u steeds minder bent gaan bewegen en hierdoor een slechte lichamelijke conditie heeft. Hierdoor ontstaat vaak overgewicht en de kans op allerlei ziekten zoals suikerziekte wordt dan ook weer groter.

Het aanleren van een actieve, gezonde leefstijl is voor u erg belangrijk en nodig. Voor nu om u weer fitter te voelen. Voor de toekomst om gezond te blijven.

Samen met andere vrouwen dit probleem aanpakken geeft u extra steun en maakt het makkelijker om het meer bewegen ook vol te houden in de toekomst.

Hiervoor is deze groepstherapie ontwikkeld.

## Lijf & Leven fit en fysiotherapie

Adres: Klaphekweg 40  
6713 HN Ede  
Telefoon: 0318-642509  
Fax: 0318-642073  
Website: [www.lijfenleven.com](http://www.lijfenleven.com)  
E-mail: [info@lijfenleven.com](mailto:info@lijfenleven.com)

Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 18.00 uur, maandag-, dinsdag- en donderdagavond tot 21.00 uur.  
Inloopspreekuur maandag van 18.00 tot 19.00 zonder kosten, bel voor reservering.

Voor (nieuwe) afspraken of vragen verzoeken wij u vriendelijk te bellen tussen 9.00 en 12.30 uur. Miranda, onze administratief medewerkster is dan aanwezig.

Lijf & Leven is ook gevestigd in Veenendaal en Vianen, zie onze website.

[facebook.com/lijfenleven](https://facebook.com/lijfenleven)



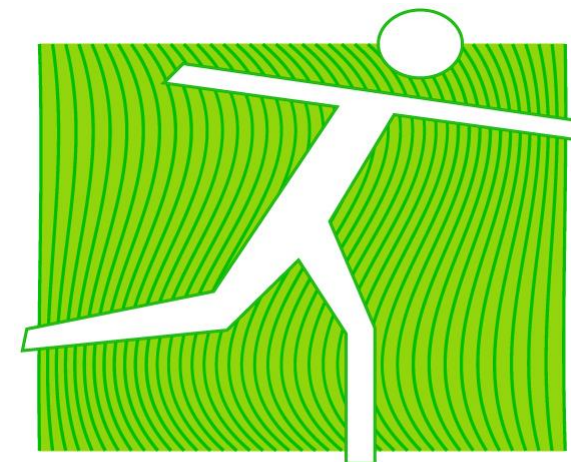
[twitter.com/lijfenl](https://twitter.com/lijfenl)



# FLITS!

Fit Leven & Integreren door  
Training & Sport

Groepstherapie voor vrouwelijke  
migranten met chronische  
klachten



**Lijf & Leven**  
fit en fysiotherapie

## Wat werkt wel?

Groepstherapie: samen met 6-8 andere vrouwelijke migranten. De therapie bestaat uit 22 bijeenkomsten van 1 ½ uur met een frequentie van 2 x per week in de eerste 8 weken en 1 x per week in de 4 weken die daarop volgen. Elke bijeenkomst bestaat uit een uur training en een half uur voorlichting (ook door diëtiste), groepsgesprek, ontspanningstherapie of een sportief uitje.

Uiteindelijk doel: **zelfstandig** meer bewegen zoals wandelen, zwemmen en meedoen aan activiteiten in het buurthuis.

Het doel van deze therapie is:  
***een gezondere leefstijl met meer (sportief) bewegen aanleren voor een gezondere toekomst.***

Het begeleiden van vrouwelijke migranten met chronische of steeds weer terugkerende pijnklachten met deze vorm van therapie is een effectieve aanpak, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek.

## Wat gebeurt er na aanmelding?

Na de aanmelding maken we een afspraak met u.

Voordat u in de groepstherapie kan starten, krijgt u **een individuele intake** waarin we door middel van verschillende vragenlijsten, een gesprek, een lichamelijk onderzoek en een conditietest een individuele basis leggen voor de training.

Aan de hand van de uitkomsten bepalen we samen met u de doelen die we in de trainingsperiode willen gaan halen. Met deze gegevens kunnen we aan het eind van de drie maanden ook bepalen wat het behaalde effect is geweest van de cursus.

We kijken samen of deze oefenmethode wel geschikt is voor u.



## Behandelcontract en kosten

We sluiten een behandelcontract met u waarin we de voorwaarden om mee te mogen doen vastleggen. U wordt verzocht uw actuele verzekeringsgegevens door te geven aan de fysiotherapeut.

Checkt u alstublieft de naam van de aanvullende polis en hoeveel behandelingen u vergoed krijgt. De praktijk draagt niet de verantwoordelijkheid voor uw vergoeding voor fysiotherapie. Zorg dat u voldoende aanvullend verzekerd bent.

## Wat moet ik meenemen?

Voor de intake:

Makkelijke kleding (trainingsbroek en T-shirt), binnenschoenen.

Voor de training:

Zie boven, plus een flesje water en een handdoekje.