



**TWEE JAAR INTENSIEF WERKEN AAN EEN GEZONDERE LEEFSTIJL?  
VRAAG BIJ UW HUISARTS NAAR DIT GRATIS PROGRAMMA!**

# **Beweeg** Kuur

Onder begeleiding van leefstijlcoaches Pauline Kortbeek en Melissa Smit-Mater, Di-eetgezond, Fysiotherapie Corlaer en De Nije Veste ga je werken aan jouw gezondheid. Daarbij helpt Nijkerk Sportief en Gezond jou bij het vinden van een passende beweeg/sport activiteit zodat je kunt blijven werken aan een gezonde leefstijl.

## **Direct starten?**

Dit kan wanneer je ingeschreven staat bij een van de huisartsen in Nijkerk, Nijkerkerveen, Hoevelaken of Zwartebroek en hierdoor verwezen wordt. Tijdens een afspraak bij de huisarts wordt beoordeeld of je mee kunt doen.

Het programma wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed vanuit de basisverzekering. Informeer hiernaar bij uw zorgverzekeraar.

# Hoe ziet het traject eruit?

## Afspraak bij de huisarts

Kom je in aanmerking voor een verwijzing?

## Go/ No go moment

Kom je in aanmerking voor de Beweging?

## Start met voedingsadvies bij Di-eetgezond

Voedingsplan, 3 groepsbijeenkomsten en eventueel individueel

## Blijf bewegen binnen het lokale sportaanbod

Nijkerk Sportief en Gezond helpt jou hierbij!

## Intake bij de leefstijlcoach Pauline Kortbeek of Melissa Smit-Mater

Hoe sta je ervoor? Wat is je motivatie?

## Start met bewegen bij Fysiotherapie Corlaer/ De Nije veste

Beweegplan en 2 groepsbijeenkomsten

## Start coaching door leefstijlcoach

Persoonlijke doelen worden besproken

# BeWEEg Kuur

Gezondheidscentra  
Nijkerk



Fysiotherapie



De Nije Veste

