

OBESITAS

GROEPSBEGELEIDING

Een multidisciplinair team helpt u op weg om inzicht te krijgen in uw huidige eet- en leefgewoonten.

Samen met uw **huisarts** en de **coördinator** bepaalt u uw persoonlijke doelen.

Hierrond gaat u een engagement aan. Het team van diëtist, psycholoog en kinesitherapeut en de groep zelf, helpen u op weg om deze doelen te bereiken.



OBESITAS

GROEPSBEGELEIDING

INHOUD PROGRAMMA

De begeleiding zorgt voor een getrapte aanpak met haalbare doelen. Tijdens de bijeenkomsten wordt er gewerkt rond kennis en vaardigheid van voeding, beweging en de basis van onze gewoonten en hoe ze te veranderen.

Feiten en fabels, wat zegt een voedingsetiket, hoe maak je een weekplanning, hoe kan je je dagelijkse beweging verhogen, hoe ga je om met verleidingen,...

In de mate van het mogelijke wordt ook uw thuis- en werkomgeving hierbij betrokken.

VOOR WIE

Mensen die omwille van gezondheidsproblemen moeten vermageren.

De groep bestaat uit maximum 10 personen.

WAAR

De sessies gaan door op verschillende locaties in Beringen, Heusden-Zolder en Houthalen-Helchteren.

WANNEER

De groepen starten in het najaar '18. Het groepsprogramma bestaat uit 10 bijeenkomsten van elk 2 uur en loopt verspreid over een periode van 6 maanden.

Meer info bij de coördinator.

KOSTPRIJS

Het basisbedrag is 30€ per sessie van 2 uur.

Hiervan krijgt u, afhankelijk van uw situatie, eventuele medische aandoeningen en zorgverzekeraar tot de helft terugbetaald.

De coördinator bekijkt samen met u bij de intake waar u recht op kan hebben.

CONTACT OBESITASCOÖRDINATOR

LMN

Koolmijnlaan 86

3580 Beringen

0474/105 884



L.M.N. 'Het Klaverblad'

