

Enkele voordelen van bewegen:

vermindert het risico op hart- en vaatziekten

verbetert de mentale gesteldheid

verlaagt de bloeddruk

verbetert de spijsvertering

voorkomt botontkalking

Heeft een gunstig effect op uw gewicht

GEZONDHEIDSCENTRUM  
**DE ZWAAI**

Binnen Gezondheidscentrum De Zwaai werken verschillende eerstelijns zorgverleners samen aan het verbeteren van de zorg en daarmee - indirect - aan het verbeteren van de gezondheid van haar patiënten. Binnen het samenwerkingsverband ligt de nadruk op kennis delen en innoveren.

Gezondheidscentrum De Zwaai  
Verlaat 20-G  
3901 RG Veenendaal  
Tel. 0318 5 000 99

[www.gcdezwaai.nl](http://www.gcdezwaai.nl)

# Veenendaal in Beweging

Wij helpen u met het zetten van de eerste stap!

Wandelen bevordert de gezondheid.  
Ook die van u!

GEZONDHEIDSCENTRUM  
**DE ZWAAI**

Gratis!

# Wandelen onder medische begeleiding



Bewegen bevordert de gezondheid, dat is algemeen bekend. Wanneer u kampt met gezondheidsproblemen is de drempel om (meer) te bewegen soms hoog. Gezondheidscentrum De Zwaai helpt u graag met het zetten van de eerste stap:

**Wij nodigen u uit mee te doen aan ons wandelprogramma 'Veenendaal in Beweging' (VIB).**

Het programma 'Veenendaal in Beweging' biedt u de gelegenheid om, onder begeleiding van bij ons centrum aangesloten zorgverleners, te werken aan het verhogen van uw beweegactiviteit en - zodoende - aan het verbeteren van uw gezondheid. Gedurende 12 weken wandelt u wekelijks één uur, in een groep, onder begeleiding van een wandelcoach én zorgverlener.

Daarnaast wordt u gedurende het programma begeleid (en gestimuleerd) om meer te bewegen.

Het VIB-programma is bedoeld voor patiënten met (risicofactoren voor) hart- en vaatziekten. Voorbeelden van risicofactoren zijn:

- Hoge bloeddruk
- Overgewicht
- Te hoog cholesterol

Naast het verbeteren van de gezondheid, zetten onze zorgverleners met dit beweegprogramma in op het doorbreken van gewoontes en het vergroten van bewustwording. Om die reden zal, voorafgaand aan iedere beweegsessie, één van onze professionals een korte presentatie verzorgen.

Zo zullen achtereenvolgens de huisarts, fysiotherapeut, apotheker, diëtist en psycholoog aan u uitleggen **waarom bewegen goed voor u is en welke gevolgen inactiviteit voor u kan hebben.**



**Wilt u deelnemen aan ons beweegprogramma of ontvangt u graag meer informatie over de opzet van het plan?**

**Onze praktijkondersteuner helpt u graag verder!**

**Zij is bereikbaar via de mail: [poh-dezwaai@ezorg.nl](mailto:poh-dezwaai@ezorg.nl)  
of - tijdens kantooruren - telefonisch via: 06 21 70 65 63.**