

# Bewegen is erg belangrijk voor je gezondheid

Als je beweegt voel je je vaak prettiger, fitter en gezonder. Bewegen helpt ook bij afvallen en bewegen is ook nog eens gezellig want je kunt het samen doen.



## Wat is het bewegconsult?

Je bent doorverwezen voor een bewegconsult. Dat is een eenmalige afspraak bij een fysiotherapeut en duurt ongeveer 30 minuten. Tijdens de afspraak:

- > bespreekt de fysiotherapeut je motivatie om te bewegen.
- > kan het nodig zijn dat de fysiotherapeut je bloeddruk, lengte, gewicht, buikomvang, suikerspiegel, je fitheid en je spierkracht meet.
- > kijkt de fysiotherapeut naar de beweeglijkheid van je gewrichten.

Na het bewegconsult krijg je een advies waarmee je direct aan de slag kunt.

*Spreek je zelf niet goed Nederlands neem dan iemand mee die dat wel doet.*

## Wordt het bewegconsult vergoed door de zorgverzekering?

Bent je aanvullend verzekerd voor fysiotherapie, dan wordt het bewegconsult vergoed. Ga voor de zekerheid altijd na wat in je eigen polis staat.

## Wat heb je er aan?

Het bewegconsult helpt om voor jezelf een activiteit te vinden die bij je past en betaalbaar en plezierig is zodat je het lang kunt volhouden. Het bewegconsult kan ook helpen om te ontdekken wat je wel en niet kunt.

## Meer bewegen hoeft niet veel geld te kosten!

Samen met jou vinden we een goede manier om meer te bewegen.

Aanmelden kan bij:



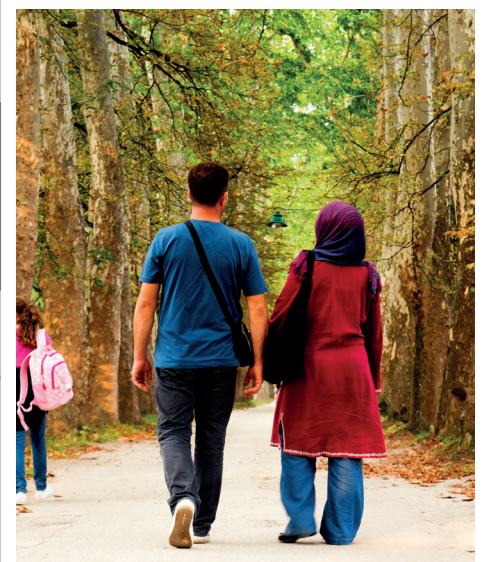
**Evelien Brüggemann**

Fysiotherapeut  
Eerstelijnscentrum Carnegiedreef  
Telefoon: 030 - 262 40 64



**Maartje Verspui**

Fysiotherapeut  
Gezondheidscentrum Overvecht  
Telefoon: 030 - 262 06 46



**Huisartsenkliniek Overvecht,  
centrum voor gezondheidsbevordering**

[www.huisartsenkliniek.com](http://www.huisartsenkliniek.com)

**Gezondheidscentrum de Neckar**

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

**Huisartsenpraktijk de Lichtenberch**

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

**Eerstelijnscentrum Carnegiedreef**

[www.eerstelijnscentrum-carnegiedreef.nl](http://www.eerstelijnscentrum-carnegiedreef.nl)

**Gezondheidscentrum Overvecht**

[www.gezondheidscentrumovervecht.praktijkinfo.nl](http://www.gezondheidscentrumovervecht.praktijkinfo.nl)

**Gezondheidscentrum Gagelhof**

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

Bewegen is  
erg belangrijk  
voor je  
gezondheid