

## **Wat is het Beweegprogramma Migrantenvrouwen ?**

Fysiodé biedt voor migranten vrouwen een wekelijks Gymfit beweegprogramma, met als doel het optimaliseren van kracht en conditie. Hiermee willen we bereiken dat de vrouwen beter kunnen omgaan met de eisen van de samenleving, waardoor hun kwaliteit van leven eveneens verbetert.

## **Voor wie is het beweegprogramma?**

Dit beweegprogramma is voor migranten vrouwen met chronische pijnklachten van het houding- en bewegingsapparaat, die langer dan 6 maanden bestaan. Deze klachten zijn beperkend voor het uitvoeren van het dagelijks leven, zoals het huishouden, verzorging van kinderen en werk. De deelnemster moet bereid zijn om een langere tijd in een aaneengesloten periode aan de groepslessen deel te nemen. Daarnaast wordt verwacht dat men ook thuis oefeningen doet en na beëindigen van de training de actievere levensstijl voorzet.

Het programma is minder geschikt voor migrantenvrouwen met chronische klachten die ontstaan door ernstige psychische problemen of die beter te behandelen zijn op individuele therapie basis.

## **Wat is het doel van het beweegprogramma ?**

Door deel te nemen aan het beweegprogramma, zal er aanzet gegeven worden om tot gedragsverandering te komen, waardoor men beter kan omgaan met klachten van houding- en bewegingsapparaat

De gedragsverandering moet zich onder andere uiten in:

- meer en beter bewegen,
- minder angst om te bewegen
- beter opgewassen zijn tegen de taken van het dagelijkse leven.

Hierdoor verbetert de lichamelijke conditie, vergroot het dagelijkse activiteitsniveau en verhoogt het psychosociale welbevinden en kan leiden tot gewichtsvermindering.

Het streven is dat deze gezondere levensstijl wellicht ook leidt tot minder arbeidsverzuim. De deelnemers zullen ervaren dat, ondanks pijn en andere klachten, een actiever leven mogelijk is.

## **Waarom begeleiden door een fysiotherapeut?**

De begeleiding van dit beweegprogramma gebeurt door een vrouwelijke fysiotherapeute die gespecialiseerd is in het begeleiden van mensen met een verminderde belastbaarheid van het houding- en bewegingsapparaat.

Deze therapeute is lid van een netwerk van therapeuten die volgens een bepaalde methode werken. Deze Gymfit Migrantenvrouwen is aangesloten bij het Netwerk Deventer Migrantenvrouwen dat werkt volgens de landelijk opgestelde richtlijnen.

## **Hoe ziet het programma eruit?**

Gedurende 3-6 maanden wordt er gymtraining gegeven met onder andere conditie, spierkracht en activiteiten uit het dagelijks leven waarbij iedere vrouw een specifiek trainingsprogramma volgt, rekening houdend met haar conditie en de belastbaarheid. Ook wordt er ruim aandacht besteed aan ontspanningstechnieken en voeding. De training wordt wekelijks gegeven op; dinsdagmiddag van 13.30-14.30 uur donderdagochtend van 09.30 – 10.30 uur op de locatie de Hoge Hond aan de Schurenstraat 8A.

Een beweeggroep bestaat uit maximaal 6-8 vrouwen.

De eerste keer wordt er uitleg gegeven en worden er een aantal meetpunten vastgelegd.

### **Hoe kan ik mij aanmelden?**

Om deel te kunnen nemen aan het beweegprogramma dient u over een verwijzing van uw huisarts te beschikken of een doorverwijzing van een collega fysiotherapeut. Hiermee kunt u zich dan aanmelden bij Fysiodé aan de Schurenstraat 8A (0570-633964) of C. de Crayerstraat 1 (0570-611092).

### **Hoe wordt dit programma vergoed?**

Het programma wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed. Informeer dat bij uw zorgverzekeraar.

### **Hoe verder na afronding van het beweegprogramma?**

Na beëindigen van het beweegprogramma, is het belangrijk dat u de behaalde bewegings- en conditiewinst vasthoudt en eventueel uitbreidt. Daar bieden wij u met Fysiofit de gelegenheid voor. Hierbij kunt u in groepsverband, onder begeleiding van de fysiotherapeut trainen.



**Fysiodé**  
**Postbus 533**  
**7400 AM Deventer**

Locatie  
De Hoge Hond  
Schurenstraat 8a  
7413 RA Deventer  
Tel. (0570) 633964

Locatie  
Zandweerd  
C. de Crayerstraat 1  
7412 SG Deventer  
Tel. (0570) 611092

[Info@fysiode.nl](mailto:Info@fysiode.nl)

Voor de meest actuele zaken, veranderingen en uitgebreide informatie verwijzen wij u naar onze website [www.fysiode.nl](http://www.fysiode.nl)

# **Beweegprogramma**

## **voor**

# **migrantenvrouwen**