

Speciaal voor
55-plussers

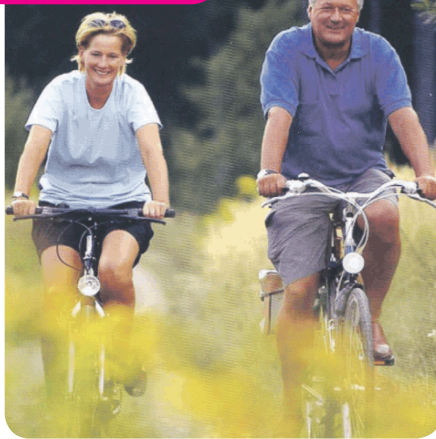
Fit en vitaal met de gratis Beweeegkuur

Hoe zit het met uw goede voornemens voor 2014? Wilt u meer bewegen en gezonder leven? En bent u toevallig ook nog 55+? Dan komt de gratis Beweeegkuur van de gemeente Maasgouw als geroepen.

Fit en vitaal zijn. Dat willen we allemaal. Toch valt het niet altijd mee om gezond te leven en meer te bewegen. Zeker als er al wat jaartjes op de teller staan. De gemeente Maasgouw wil alle 55-plussers in beweging krijgen. Daarvoor heeft ze de hulp ingeroepen van de beweegcoaches en de fysiotherapeuten die binnen MSM-Maasgouw actief zijn. Met de Beweeegkuur helpen zij u een gezonde levensstijl te ontwikkelen.

Wat is de Beweeegkuur?

Tijdens de Beweeegkuur wordt u maximaal een jaar lang individueel bege-



leid door een fysiotherapeut die u zelf kiest. Bij het eerste gesprek brengt u samen met de fysiotherapeut uw gezondheid in kaart. Samen bespreekt u wat u graag wilt bereiken. U krijgt een inspanningstest om te bepalen hoe het met uw conditie gesteld is. Om te ontdekken welke vormen van beweging het best bij u passen, gaat u twee keer in de praktijk sporten. De beweeg-

coach helpt u vervolgens om een activiteit te kiezen die u leuk vindt. Samen bekijkt u welke bestaande activiteiten op het gebied van sport en bewegen in Maasgouw hierbij aansluiten. Tussentijds houdt de fysiotherapeut in de gaten of uw conditie verbetert.

Wat kost de Beweeegkuur?

De Beweeegkuur kost niets. De begeleiding door de fysiotherapeut is gratis. Het lidmaatschap van een sportvereniging of de kosten die aan de beweeg- of sportactiviteit verbonden zijn, betaalt u zelf.

Aanmelden

Wilt u het nieuwe jaar goed beginnen? Vraag dan aan uw huisarts of praktijkondersteuner of u aan de Beweeegkuur kunt deelnemen. U kunt dan contact opnemen met een fysiotherapeut naar eigen keuze en het traject starten of u meldt zich zelf aan via de website van MSM.



Fysio Serton
fysiotherapie & manuele therapie