

Lifestylemodule Fit your mind

Aanmelden of informatie?

Nicole Arets

narets@metggz.nl

06-52785287

Lifestylemodule Fit your mind

Iedereen wil het liefst fit en gezond zijn, zowel lichamelijk als geestelijk. Soms sluit het een het ander niet uit. Veel mensen met psychische klachten hebben te maken met overgewicht of ziektes als gevolg van een ongezonde leefstijl en/of medicijngebruik. Het gevolg kan zijn dat de gemiddelde levensverwachting daalt. MET ggz biedt mensen met psychiatrische klachten een lifestylemodule aan die ervoor kan zorgen dat ze weer in een positieve spiraal komen.

“Mijn leven ziet er beter en gezonder uit.”

“Samen gaat het beter.”

“Ik ben flink wat kilo’s afgevallen.”

“Zowel lichamelijk als geestelijk zit ik beter in mijn vel.”

Informatie en doelen

De module is gericht op beweging, gezondheid en leefstijl in het algemeen. Alle elementen uit deze module dragen bij aan een gezondere leefstijl, waarbij u zich bewust wordt en inzicht krijgt in de eigen manier van leven.

Hoofddoel is de zelfredzaamheid en het zelfvertrouwen van cliënten te vergroten. We streven ernaar dat u na vier maanden uit kunt stromen naar het reguliere sportcircuit. Daarnaast streven we ernaar dat u zowel lichamelijk als geestelijk beter in uw vel gaat zitten. Het uitbreiden/onderhouden van sociale contacten draagt hieraan bij.

De module blijft zich continu ontwikkelen, omdat leefstijl een steeds een belangrijk, terugkerend onderwerp is.

Voor wie?

Deze module is er voor cliënten die in behandeling zijn bij MET ggz/PsyQ of die een CIZ-indicatie voor groepsbegeleiding hebben.

Cursusaanbod

- Health 4 U (gezondere leefstijl ontwikkelen)
- Bewust roken
- Omgaan met geld

Sportaanbod

- Fitness
- Dansen
- Wandelen
- Zwemmen

“Het voordeel is dat de sportschool iedereen die heeft deelgenomen aan de module een sportabonnement aanbiedt tegen een zeer aantrekkelijke prijs.

“Belangrijk is wel dat je regelmatig blijft komen, want met één keer gaan red je het niet.”

Praktische informatie

De module duurt in totaal vier maanden. De groep telt gemiddeld 6 tot 12 personen. Aanmelden voor de verschillende sporten is direct mogelijk. De cursussen starten bij voldoende aanmeldingen.

Kosten

Voor de cursussen worden geen extra kosten gevraagd. Voor het sportaanbod (fitness en zwemmen) betaalt u een eigen bijdrage van € 7,50 per maand.

Meer informatie

Als u naar aanleiding van deze informatie nog vragen heeft, stel ze dan gerust aan uw hulpverlener. Neem ook een kijkje op www.metggz.nl