

# Slow Walk, *wandelen op recept!*



## **Beweeginterventie gekoppeld aan positieve gezondheid**

*Na een succesvolle pilot, zijn we druk bezig met het zoeken naar partners om na de zomer een vervolg te realiseren en wel onder de naam Slow walk, wandelen op recept.*

We hebben de basis gelijk gehouden zoals in de pilot succesvol bleek. Het primaire doel is mensen laagdrempelig in beweging krijgen. Samen wandelen met aandacht was voor de lichamelijke, mentale en sociale aspecten. Aangevuld met wekelijks een professional die mee wandelde en tijdens het verbindende koffie moment iets vertelde over zijn/ haar expertise gekoppeld aan de peilers van de Positieve Gezondheid.

### **Dit voegen wij toe:**

- 3 niveau groepen waarbij slow motion nieuw is.
- slow motion groep waarin tijdens het wandelen op een laag tempo ook drietraps oefeningen worden geboden. We lopen maximaal 2 km
- start en eindmeting, met certificaat.
- toegankelijk voor alle verwezen deelnemers door eerste en tweedelijns zorg.
- thema bijeenkomsten gekoppeld aan de positieve gezondheid
- begeleide uitstroom na het einde van het traject

*Wij vinden het belangrijk om mensen een succeservaring te geven in bewegen en om hier in te kunnen groeien zodat uitstroom naar regulier bewegen minder moeite kost.*



Ons streven is om deze preventie beweeginterventie gratis aan te bieden aan de deelnemers. Wij moedigen dan ook alle huisartsenpraktijken aan om hun patiënten "slow walk, wandelen op recept" aan te bieden.

Momenteel zijn wij alle mogelijkheden tot sponsoring en subsidies aan het verkennen. THOR en Aleco hebben zich al als partner aangemeld, bij de aanvraag van subsidie. Als huisartsen vanuit hun praktijk patiënten gaan doorverwijzen, kan er mogelijk een beroep gedaan worden op wijkmanagementgelden. Huisartsenpraktijken aangesloten bij HCWB, die interesse hebben in dit project kunnen zij dit aangeven bij M. Kilsdonk en Daphne Buijk. Wilt u op een andere wijze een bijdrage leveren dan zijn wij daar ook zeker in geïnteresseerd.

Hoe meer praktijken er deelnemen, hoe lager de eigen bijdrage wordt voor de deelnemers, waarbij wij streven deze geheel zonder eigen bijdrage te kunnen aanbieden.

### **Gunt u uw patiënten ook :**

- meer in beweging komen
- zich mentaal beter voelen
- chronische klachten te verminderen
- meer inzicht te krijgen in beweegmogelijkheden
- verbinden met andere
- uitleg te ontvangen over de kracht en peilers van de Positieve Gezondheid
- bewegangst, eenzaamheid of overbelasting te verkleinen.
- lol en plezier beleven, tijdens het bewegen.

Meld dan vandaag nog de huisartsenpraktijk aan, of vraag om meer informatie.

### **Wie zijn wij?**



**Gretha Gorter**  
vanuit Gezondheidsatelier  
Adapt betrokken als  
medeoprichtster,  
Gespecialiseerd

verpleegkundige,  
praktijkverpleegkundige  
somatiek, ACT coachen  
positieve gezondheid  
zorgverlener.



**Daphne Buijk**  
vanuit Samen in Beweging,  
oprichter van het project.  
Wandelcoach  
en wandeltrainer

met tevens kennis op  
mentaal en sociaal gebied .  
Een echter verbinder.

### **Meer informatie:**

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Daphne Buijk op [info@daphnebuijk.nl](mailto:info@daphnebuijk.nl) of bel/app: 06-13937502

